अतः तीमारदारी क्या है ?

किसी रोग से ग्रसित होने पर रोगी की चिकित्सक के आने से पहले तथा आने के बाद उसके आदेशानुसार सेवा करने को तीमारदारी कहते हैं।

तीमारदार के गुण

१—तीमारदार का स्वयं स्वस्थ (Healthy) होना अत्यन्त आवश्यक है। जो तीमारदार स्वयं अधिक बीमार रहता हो उससे तीमार-दारी करने का परिश्रम नहीं हो सकता।

२—तीमारदार हँसमुख (Cheerful) होना चाहिये। यदि वह हँस-मुख है तो बीमार का आधा रोग उसको देखते ही तथा 'उसकी हँसी की बातचीत और ढाढ़स दिलाने से जाता रहता है। जिनमें यह गुण नहीं है वे अच्छे तीमारदार नहीं हो सकते। ऐसे तीमार-दार से बजाय दु.ख दूर होने के रोगी का दु ख अधिक बढ़ जायगा। जो तीमारदार रोगी को सदा यह बतलाता रहता है कि उसका रोग कम हो रहा है या बहुत जल्द कम होने के लक्षण दिखाई देते हैं वही सफलीभूत हो सकता है।

३—तीमारदार को आवश्यक है कि वह अपने कर्त्तव्य में सत्य-परायण तथा आज्ञाकारी (Sincere and obedient) रहे और जो काम डाक्टर साहब ने बताया है केवल वही करे।

`मारदार अच्छा निरीक्षक (Observant) होना चाहिये। ी की अवस्था भली-भाँति देख कर डाक्टर साहब से ठीक-हाल कह सके। इससे सिद्ध होता है कि उसकी स्मरण क भी अच्छी हो।

५—तीमारदार चिकित्सक के इलाज में विश्वासी (Confident) हो।

६—तीमारदार रोगी के आराम के लिये पहले से समझ कर सब कुछ कर सके (Tactful) और कष्ट सहन कर सके (Forbearing)।

ऊपर दी हुई बातों से यह स्पष्ट है कि एक तीमारदार से निम्नलिखित आशायें की जाती हैं :—

तीमारदार के कर्त्तव्य

१—रोगी के कमरे को स्वच्छ, ताजा और यथायोग्य हवादार और गर्म रखे।

२—बिस्तर नर्म, गुदगुदा और आराम देने वाला बनावे।

३—आवश्यकता पड़ने पर नियमानुकूल पुल्टिस बनावे, सेंके, मालिश करे तथा लेप लगा सके।

४—ठीक समय पर दवा और भोजन देने का प्रबन्ध करे।

५—घावों को धोकर ठीक प्रकार से पट्टी बाँध सके।

६—आवश्यकता पड़ने पर रोगी का शौचादि साफ कर सके।

७—रोगी को सावधानी से देखता रहे और इलाज करने वाले डाक्टर, वैद्य या हकीम से ठीक-ठीक रोगी का हाल कह सके।

८—गन्धक, लोहबान, धूप, नीम की पत्ती, फिनाइल, लाइसोल आदि कीड़े मारने वाली चीजों (Disinfectants) का उपयुक्त ढंग से प्रयोग कर सके।

९—रोगी का रोग, दुःख और घबराहट दूर करने का पूरा प्रयत्न कर सके।

१०—आवश्यकता पड़ने पर रात भर जाग भी सके।

अच्छे तीमारदार को क्या न करना चाहिये :—

१—चिल्लाना या शोर मचाना—रोगी को असह्य होता है।

२—आवश्यकता से अधिक चुप रहना—रोगी को शंकित करता है।

३—मजाक या हँसी करना—रोगी को चिढ़ा देता है।

तीमारदारी के लिये आवश्यकतायें

रहने का कमरा, चारपाई, बिछौना (बिस्तर), मेज, कुरसी, आराम कुरसी, दवा रखने की छोटी आलमारी, मसहरी, सिलफची, कॉच का गिलास, चीनी की तश्तरी और प्याला, तौलिया, एनिमा सेंकने के लिए रबर का थैला (Hot Water Bottle), वर्फ का कनटोप (Ice Bag), रोगी का हाल लिखने का चार्ट, सफाई, स्वच्छ वायु अर्थात् साफ हवा आने और गन्दी हवा जाने के रास्ते और सेवा।

कमरा

चुनाव—रोगी के लिये ऐसा कमरा नियत करना चाहिये, जो :—

(१) काफी बड़ा हो, क्योंकि साधारणत. प्रति मनुष्य के लिये कम से कम ५०० घन फुट का स्थान निवास के लिए आवश्यक है। इससे कम में शुद्ध वायु का मिलना कठिन हो जाता है। रोगी को तो रोग के कारण और भी अधिक शुद्ध वायु की आवश्यकता है। अतएव यदि प्रति रोगी को १००० से १५०० घन फुट स्थान मिल सके तो अति उत्तम हो।

(२) ऐसी सड़क के पास न हो जिस पर गाड़ियाँ चलती हों, नहीं तो धूल उड़कर कमरे में आ जायेगी, सड़क की नालियों से

बीमारी के कीड़े आ जायँगे और गाड़ियों की खड़खड़ाहट के मारे रोगी को अच्छी नींद न आ सकेगी जो उसे स्वस्थ करने के लिए अत्यन्त सहायक है।

(३) सूखा हो अर्थात् जिसके फर्श में सील न हो, क्योंकि सील में ही बीमारियों के कीटाणु अधिक पैदा होते हैं और रहते हैं। सूखे कमरे की हवा अधिक स्वास्थ्यप्रद होती है और गीले की नहीं।

(४) रोशनीदार हो अर्थात् जिसमें सूर्य का प्रकाश अधिक आ सके। जिसमें अधिक खिड़कियाँ या दरवाजे हों। परन्तु इस बात का ध्यान रहे कि चमक या चौंध रोगी को न लगे, नहीं तो रोगी की बेचैनी बढ़ जायगी। याद रहे कि सूर्य की रोशनी दूषित कीटाणुओं को मारती है।

(५) मकान के ऐसे भाग में हो जहाँ गर्मी में असह्य गर्मी या जाड़े में असह्य ठंडक न लगती हो ।

(६) स्वच्छ हो। मकड़ी का जाला, धूल, चमगीदड़ों या अबा-बीलों के घोंसले आदि न हों।

(७) हवादार हो। कमरे में कम से कम दो तरफ (आमने-सामने) खिड़की, रोशनदान और दरवाजे होने चाहिये, ताकि साफ हवा एक ओर से आ सके और गन्दी हवा दूसरी ओर से निकल कर कमरे के बाहर जा सके। बीमार की साँस से निकली हुई हवा बहुत बदबूदार होती है। इसका कमरे से बाहर निकलते रहना ठीक है। जब कमरे में घुसते ही बदबू या घुटन-सी मालूम दे तो समझ लो कि कमरे में हवा का बहाव ठीक नहीं है।

अगर बीमारी उड़नी हो तो ऊपर दी हुई बातों के अतिरिक्त यह भी ध्यान रहे कि :—

(१) कमरा अन्य कुटुम्बियों के निवास से दूर हो।

(२) चूने से पुता हुआ और फिनाइल या क्रिसोल के पानी से धोया हुआ हो।

(३) केवल वही सामान उसमें रक्खा हो जिसके बिना रोगी की सेवा न हो सके और जो आसानी से धोय, जलाया या साफ किया जा सके।

चारपाई

नाप—लम्बाई ६½' चौडाई ३'।

अस्पताल की लोहे की स्प्रिंगदार तारों की चारपाई सबसे अच्छी होती है। इसमें रोगी को आराम मिलता है। यदि धोने की आवश्यकता हो तो आसानी से धुल सकती है और जल्दी ढीली नहीं होती। नीचे पहिये लगे रहते हैं इसलिये बिना रोगी को अधिक कष्ट दिये जिधर चाहे उधर खिसका सकते हैं। न तो गंदी ही हो सकती है और न खटमल ही पैदा हो सकते हैं।

यदि घरेलू चारपाई मिले तो यह ध्यान रक्खा जाय कि :—१—गंदी न हो, २—खटमल वाली न हो, ३—ढीली न हो, ४—तीन फीट से अधिक चौडी न हो।

चारपाई बिछाने में नीचे दी हुई बातों को ध्यान में रखना चाहिये :—

१—कमरे के बीच मे बिछाना चाहिये।

२—रोगी को बाहर की हवा का झोंका सीधा न लगे।

३—चारपाई का सिरहाना पैताने से कुछ ऊँचा रक्खा जाय।

४—तेज रोशनी की चौंध रोगी की आँखों मे न लगे।

बिछौना या बिस्तर

१—साधारण रोगी के लिये लोहे की चारपाई* के ऊपर पहले एक पतली-सी दरी या कम्बल बिछाना चाहिये ताकि बिस्तर में लग न लगे। इसके ऊपर नर्म, गुदगुदा और मोटा गद्दा बिछाना चाहिये। गद्दे के ऊपर सफेद चादर, जो नीचे बहुत न लटके, बिछाई जाय। उसमें सिलवट या सिकुड़न न हो, नहीं तो मरीज के बदन में चुभेगी। गर्मी के दिनों में तो एक महीन सूती चादर ओढ़ने के लिए काफी है। परन्तु जाड़े के दिनों में मोटी रजाई या कम्बल चाहिये। इस रजाई या कम्बल के चारों ओर एक सूती गिलाफ हो तो अच्छा है ताकि जब मैला हो जाय तो तुरन्त धुला दिया जाय। ऐसा न करने से रोगी का पसीना लगते-लगते रजाई में बदबू-सी आने लगती है और गदगी में रोगों के कीड़े भी अपना आश्रय लेते हैं। सिर के नीचे रखने के लिये एक तकिया हो जो बहुत मोटी न हो। तकिया के ऊपर भी गिलाफ होना आवश्यक है नहीं तो यह गंदा चीकट-सा हो जाता है। गिलाफ जब मैला हो तुरन्त बदल देना चाहिये। तकिये के पास या बिस्तर के समीप एक तौलिया रोगी के प्रयोग के लिये होनी चाहिये।

नोट—(१) रोगी को भारी और गर्म कपड़ों के बदले हलके और गर्म कपड़े अच्छे लगते हैं।

(२) कपड़ों को यदि हो सके तो प्रतिदिन थोड़ी देर धूप में अवश्य सुखाना चाहिये।

(३) गिलाफ मैला होते ही या एक रोगी के प्रयोग करने के बाद तुरन्त धुला देना चाहिये।

---

*लोहे की चारपाई अप्राप्य हो तो साधारण चारपाई का ही प्रयोग किया जाय, परन्तु यह साफ हो। खटमल न हों ? नहीं तो रोगी का समय कष्ट में बीतेगा।

२—छूत की बीमारी वाले रोगी के लिये ध्यान रखना चाहिये कि बजाय रूई के मोटे गद्दे और रजाई के कम्बल, कई तह कर के बिछाना और ओढ़ाना ज्यादा अच्छा है क्योंकि इसको बीमारी के कीडे मारने वाली दवा द्वारा आसानी से धो सकते हैं। सेवा करने वाला या अन्य कोई व्यक्ति उन कपड़ों को तब तक प्रयोग में न लावे जब तक कि कीडे मारने वाली दवा से वे धोये न जा चुके हों।

३—यदि ऐसा कोई रोगी हो जिसके शरीर से खून, पीव आदि निकलता हो तो बिस्तर के ऊपर और चादर के नीचे एक मोमजामे (Oil Cloth) का टुकड़ा अवश्य लगा दिया जाय ताकि चादर के नीचे वाला मोटा बिस्तर गन्दा न हो जाय। यदि भूल से बिस्तर ऐसी गन्दी चीज से भीग जाय तो बिना उसको अच्छी तरह साफ किये काम में न लाना चाहिये।

कमरे में अन्य सामान

कमरे की उन चीजों को जो सेवा करने में अत्यन्त आवश्यक हों छोड़कर सब चीजें हटा देनी चाहिए। वे चीजें जो सेवा में सहायता पहुँचाती हैं, ये हैं :—

दो मेज :—एक मेज रोगी के बिछौने के पास रक्खी रहे। इस मेज पर एक तौलिया या रूमाल मुँह या हाथ पोंछने के लिये रक्खी रहनी चाहिये। खाने का सामान भी लाकर इसी मेज पर रक्खा जायगा और मरीज को खाने की एक-एक चीज रकाबी या कटोरी में रखकर इसी पर पेश की जायगी। इस मेज पर साफ धुला हुआ मेजपोश पड़ा रहना चाहिये।

दूसरी मेज कमरे की दीवार के पास या किसी कोने में रक्खी रहनी चाहिये। इस मेज पर दवाई की शीशियाँ, पानी पीने का गिलास या कटोरियाँ रखी रहें जिनमें मरीज दवा या पानी पीता हो।

इनी पर थर्मामीटर और दूसरी चीजें, जिनके टूटने का डर हो, रक्खी रहनी चाहिये।

कुरसी :—केवल एक या दो रहें, क्योंकि रोगी के पास देखने वालों की भीड़ न हो। मामूली तौर पर सबको साफ हवा की आवश्यकता होती है। रोगी को और भी अधिक, क्योंकि वह रोग से पीड़ित है। इसलिये भीड़ कम रखने के लिए रोगी की चारपाई के पास दो से अधिक कुरसियां न रहने देनी चाहिये। रोगी के बिस्तर पर जहाँ तक हो सके न तो तीमारदार और न किसी बाहर से आये हुए सज्जन को ही बैठना चाहिये। ऐसा करने से मरीज तथा दूसरे लोगों को भी फायदा है। मरीज को गन्दा बिस्तर बहुत बुरा लगता है। बाहरी लोगों के बैठने से बिस्तर गन्दा हो जाता है। बहुत-सी बीमारियां उड़नी होती हैं। मरीज के पास बिस्तर पर बैठने से उन बीमारियों के लगने का भय अधिक लगा रहता है। इसलिए कुरसी रहने से सब को फायदा है।

आराम कुरसी :—मरीज जब कुछ अच्छा होने लगता है तो उसको हरदम चारपाई पर लेटे रहना भारी लगता है। ऐसी हालत में आराम कुरसी बहुत सुख देने वाली चीज है क्योंकि इस पर मरीज जब चाहे लेट सकता है और जब चाहे बैठ भी सकता है।

आलमारी :—कभी-कभी कई शीशियाँ, प्याले, गिलास, लोटा वगैरह के एक ही मेज पर रहने से उनके टूटने और गिर जाने का डर रहता है। इसलिये लकड़ी की छोटी-सी आलमारी या रैक एक किनारे रखी रहे तो अच्छा है। इसमें खाने-पीने के बरतन, प्याले, स्टोव वगैरह रखने चाहिये।

यह आलमारी जालीदार हो तो बहुत अच्छा है, क्योंकि इसमें खाने की चीजें (फल आदि) रखी जा सकती हैं। जाली के कारण

खाने की चीजों में हवा लगती रहेगी और कीडे भी अन्दर न जा सकेंगे ।

मसहरी :—रोगी की सबसे बढ़िया दवा गहरी नींद लगना है। यदि रात को मच्छर काटते रहेंगे तो नींद न आयेगी। इसलिये मसहरी का प्रयोग किया जाता है। परन्तु यह गन्दी या अन्य लोगों की इस्तेमाल की हुई न हो। साफ धुली हुई होनी चाहिये ।

सिलफची :—लेटने के कमरे मे फर्श पर मरीज का कुल्ला करना, थूकना, नाक साफ करना व कै करना बीमारी को बढ़ायेगा। इसलिए एक चौड़े मुँह का बरतन, जिसमे थोड़ा-सा फिनाइल का पानी, या कुँए मे डालने वाली लाल दवा (Potassium Permanganate) का पानी या और कोई कीडे मारने वाली दवा (Disinfectant) पड़ी हो, मरीज की चारपाई के पास रखना चाहिये ताकि जब आवश्यकता हो मरीज इसी को इस्तेमाल करे। इसमें कुछ सूखी घास रखी हो जिससे पानी का या गन्दगी का छींटा बाहर न गिरे ।

कॉच का गिलास :—प्राय. दवायें तेजाब या खार की होती हैं। यदि किसी धातु का वर्तन प्रयोग किया जाय तो हानिकारक हो सकता है। इसलिए कॉच का गिलास, (और जहॉ कॉच का गिलास न मिले वहॉ मिट्टी का पका हुआ गिलास) जिस पर इन चीजों का असर नहीं होता है, प्रयोग करना चाहिए ।

चीनी की तश्तरियॉ और प्याले :—चीनी के वर्तन से चिकनाई जल्द छूट जाती है और इन पर अन्य धातुओं की तरह खटाई, खार आदि के दाग नहीं पड़ते इसलिए ये वर्तन मरीजों को खाना खिलाने के लिए बहुत अच्छे होते हैं ।

तौलिया या अँगौछा :—यह मरीज की चारपाई के सिरहाने या समीप एक मेज या कुरसी या खूँटी पर इस प्रकार पड़ा रहना चाहिये जिससे मरीज को जब हाथ-मुँह पोंछने के लिये आवश्यकता हो तुरन्त उठा सके। यह जब मैला हो जाय तो तुरन्त बदल देना चाहिये। मरीज का प्रयोग किया हुआ कपड़ा अन्य कोई साधारण व्यक्ति अपने प्रयोग में न लावे। इसका कपड़ा चिकना न हो, बल्कि खुरदुरा हो ताकि सफाई अच्छी हो सके और पानी को भी जल्द सोख ले।

एनिमा :—कभी-कभी रोगी को कब्ज की हालत में इसकी आवश्यकता होती है। यह ध्यान रहे कि इसका प्रयोग केवल डाक्टर साहब की आज्ञानुसार हो। रोगी को इसके प्रयोग की आदत न पड़ जाय।

सेंकने के लिये रबर का थैला :- अंग में (विशेषकर पेट में) दर्द बढ़ने पर इसके द्वारा सेंक की आवश्यकता होती है। पानी, जो इसमें भरा जाय, उतना ही गर्म होना चाहिए जिसको रोगी सह सके। साधारण पहचान यह है कि थैले को अपने शरीर से लगा कर देख लेना चाहिये। प्रयोग के बाद पानी निकाल कर थैला सुखा कर रखना चाहिए। थैले और शरीर के बीच कोई कपड़ा होना चाहिये।

बर्फ का कनटोप (Ice Bag)—जब बुखार की अधिक तेजी हो जाती है या सरसाम की हालत हो जाती है तब प्रायः डाक्टर साहब इसका प्रयोग बताते हैं। यह ध्यान रहे कि जितनी देर डाक्टर साहब ने यह थैला या टोप सिर पर रखने को कहा हो उतनी ही देर रखना चाहिये। बीमारदार को चाहिए कि डाक्टर साहब से इस विषय में पूछ भी ले।

पाखाना व पेशाब के बर्तन :—यह अक्सर चीनी मिट्टी के या तामचीनी (Enamelled Wares) के बने होते हैं। जब मरीज इतना

बीमार हो जाता है कि चल-फिर नहीं सकता तब इनकी आवश्यकता पड़ती है। इनको केवल काम में लाने के वक्त ही कमरे के अन्दर लाना चाहिए और उसके बाद तुरन्त साफ कर डालना बहुत जरूरी है। साफ हो जाने के बाद थोड़ा-सा फिनाइल का पानी भी इनके अन्दर डालना चाहिये।

दरवाजे के परदे :—दरवाजों के परदे ऊनी कपड़े के न होने चाहिये क्योंकि इनमे धूल बहुत जल्द बैठ जाती है और कीड़े भी अपना घर बना लेते हैं। इसलिए चिकने सूती कपड़े के परदे जो हरे या नीले रंग के हों या बाँस की चिक लगाना बहुत अच्छा होगा।

बस, कमरे के लिए इतनी ही चीजों की जरूरत है। इसके सिवा मरीज के दिल-बहलाव के लिए डाक्टर साहब से पूछ कर सुन्दर तस्वीरें और फूल गमले मे सजा कर रखना चाहिए। अगर रोगी बच्चा हो तो कुछ खिलौने भी (जो हानिकारक न हों) रख देना चाहिए।

रोगी का बिछौना व चादर बदलना

जब रोगी उठ सकता है तब तो रोगी को पास की कुर्सी पर बिठला कर बिछौना व चादर सफाई के साथ बदली जा सकती है, परन्तु जब रोगी के शरीर में इतनी शक्ति न हो तब नीचे लिखी विधि प्रयोग में लानी चाहिए :—

रोगी को धीरे से चारपाई के बीच से एक किनारे की ओर करवट लिटा दो। दूसरी ओर की चादर लम्बाई मे लगभग १½ फीट की चौडाई तक लपेट दो, ऐसा करने से चारपाई की लम्बाई में १½ की चौड़ाई की चिट खाली हो जायगी। अब धुली चादर, जो २, की जगह बदलनी है और जो पहले से लम्बाई मे लपेटी

हुई है, चारपाई पर इस तरह से रक्खो कि लपेट ऊपर की ओर, रोगी की ओर रहे। इस लपेट को १½ फीट चौड़ाई की खाली जगह पर खोल दो। रोगी को इस खुली हुई चादर पर हाथों से सहारा देकर करवट लिटा दो। मैली चादर को हटा दो और नई चादर की लपेट पूरी चारपाई पर फैला दो। -

कमरे के विषय में तीमारदार के दैनिक काम

१—कमरे को साफ करना या नौकर से साफ कराना।

२—तीमारदारी के चार्ट (Bed Head Ticket) को भरते रहना।

३—टेम्परेचर तथा नब्ज-चार्ट भरना।

४—रोगी को नियत समय पर औषधि और भोजन देना।

५—रोगी का बिस्तर साफ तौर से बिछाना।

६—रोगी से मिलने वालों का डाक्टर साहब की सलाह के अनुसार प्रबन्ध करना।

७—डाक्टर साहब के आने के पहले उनके लिये पूरी तैयारी करना (विशेषकर किसी ऑपरेशन के लिये)।

८—रोगी की हालत देखते रहना और उसकी सूचना डाक्टर साहब को देना।

९—कमरे में रोशनी और हवा के आने-जाने का उचित प्रबन्ध करना।

१०—आवश्यकता के अनुसार कमरे को गर्म या ठंडा रखना।

११—सदा उत्साहपूर्ण भाव और बात-चीत से रोगी की मनोवृत्ति को न गिरने देना।

तीमारदार की पोशाक

१—ऐसी न हो जो फर्श पर घिसटती रहे।

२—बीमार के कमरे के बाहर साधारणतः उसका प्रयोग न किया जाय।

३—मामूली पोशाक के ऊपर एक सफेद लांगक्लाथ का एपरोन (Apron) या लम्बा टुकडा, जो गरदन के ऊपर बगल के नीचे और कमर पर बँधा हो, प्रयोग में लाना चाहिये (विशेष तौर पर ऑपरेशन के समय)।

४—कपडे ऐसे हों जो धोये जा सकें।

५—कपडे साफ हों।

६—कपडे ऐसे हों जिनमे चलते समय खड़खडाहट न हो, नहीं तो रोगी की नींद और आराम मे बाधा पहुँचेगी।

७—जूते ऐसे हों जिनसे चलते समय आहट न हो।

८—जहाँ तक हो सके गहने बिल्कुल न प्रयोग किये जायँ।

दूसरा पाठ

पुल्टिस बनाना

फुड़िया, फुन्सी या घाव के मरीजों की सेवा करने में कभी-कभी डाक्टर साहब की बताई हुई पुल्टिस बनाने की जरूरत होती है। यह फोडे का मवाद पकाने और निकालने तथा बैठा देने का सहज उपाय है। हर एक तीमारदार को चाहिये कि इसकी भली-भाँति जानकारी रक्खे।

पुल्टिस से लाभ

१—घाव को गर्म रखना, २—नर्म रखना, ३—गीला रखना, ४—दर्द को कम रखना, ५—सूजन रोकना और ६—मवाद बाहर निकालना।

बनाने के लिये सामान

१—खौलता पानी, २—कटोरा, ३—चम्मच, ४—चौडे और लम्बे फल का चाकू, ५—पुराना कपड़ा (धुला हुआ), ६—बादामी कागज या फ्लैनल, ७—अलसी या दूसरी चीजें जिनकी पुल्टिस बनाई जायगी।

नोट.—पुल्टिस बनाना शुरू करने के पहले धातु की चीजें आग पर कुछ देर गर्म पानी में डाल कर खौला लो जिससे हानि पहुँचाने वाले कीडे जो आँख से नहीं दिखाई देते, मर जायँ।

अलसी की पुल्टिस बनाने का ढंग

पहले थोड़ा गर्म पानी डालकर प्याले को धो डालो। फिर जितनी जरूरत हो उसके अनुसार पानी प्याले में लो और आग पर रख कर गर्म करो। जब खौलने लगे तब दली हुई (कुचली हुई, बहुत बारीक पिसी हुई नहीं) थोड़ी अलसी बायें हाथ से डालते जाओ और दाहिने हाथ से चाकू के फल से चलाते जाओ। जब हलवे की तरह हो जाय तो एक चौखूँटे कागज पर रख कर फैला दो। फिर कागज को चारों ओर से चौथाई इंच के लगभग मोड़ कर दबा दो। अगर पुल्टिस चिपकाने में चाकू चिपके तो चाकू को गर्म पानी में डुबो कर प्रयोग में लाओ। यह सब काम फुर्ती से करना चाहिये क्योंकि अगर पुल्टिस लगाने से पहले ठंडी हो गई तो आपकी सब मेहनत बेकार हो जायगी। लेकिन यह भी ध्यान रहे कि जल्दी में कुछ गड़बड़ न हो जाय। पुल्टिस की तह मोटी रखनी चाहिये ताकि गर्मी देर तक रहे। लेकिन अगर मरीज का घाव बहुत दर्दनाक हो और वह पुल्टिस का बोझा न सह सके तो पतली ही तह रखना उचित है।

नोट १—जब फेफड़ा के दर्द के लिये व किसी अन्य कारण से छाती पर पुल्टिस लगानी हो तो थैली में रखकर फैलाकर लगाना ही अच्छा होता है।

२—पुल्टिस लगाने के बाद रुई रखकर पट्टी बाँधना अच्छा है।

३—अगर आप चाहें कि आपकी पुल्टिस घाव या बालों में न चिपके तो उसमें बनाते समय थोड़ा-सा ग्लीसरिन या घी या तेल मिला देना चाहिये।

पुल्टिस बदलना

ठंडी होते ही पुल्टिस बदल देना चाहिये, मगर बदलने से पहले नई पुल्टिस बना कर तैयार कर लेना चाहिये। ठंडी पुल्टिस घाव को नुकसान पहुँचाती है। पुल्टिस बनाने में अभ्यास की बहुत जरूरत है। इसलिये कभी-कभी बिना जरूरत के ही थोड़ी अलसी लेकर बार-बार पुल्टिस बनाकर अभ्यास कर लेना अच्छा है, नहीं तो खराब पुल्टिस से बेचारे मरीज को दु:ख उठाना पडेगा। घाव को ठंडी हवा हानि पहुँचाती है, इसलिये जब तक दूसरी पुल्टिस न लगाई जाय तब तक गरम पानी में भीगा हुआ फ्लैनल का एक टुकड़ा घाव पर रक्खे रहो।

पीठ और छाती की पुल्टिस

अगर पुल्टिस की सेंक पीठ और छाती भर में पहुँचाना हो, जैसा कि निमोनिया के रोगी को लगाना होता है, तो पुल्टिस को एक थैली में रखकर बाँधना चाहिये। यह बिना अभ्यास के अच्छी तरह नहीं बाँधी जा सकती। इसलिये जिनको अभ्यास न हो वे दो थैलियाँ काम में लावें।

१—छाती के लिये मलमल की थैली (जिसमें बाईं और दाहिनी ओर बगल के नीचे तथा कंधे की तरफ बाँधने के लिये बन्द होना चाहिये)।

२—पीठ के लिये फ्लैनल की थैली (इसमें भी ऊपर की पट्टी की तरह बाँधने के लिये बन्द होना चाहिये)।

ढंग—पीठ की थैली पर एक मोटी तह पुल्टिस की रक्खो। इस पर पुल्टिस को थैली में चारों ओर फैला दो और जल्दी से ढककर इस पर मरीज को लिटा दो। फिर ऊपर की थैली में पुल्टिस की पतली तह लगाकर ढकने से ढक कर छाती पर रख दो और कंधे पर, बगल में और छाती के नीचे दोनों थैलियों के बन्द आपस में बाँध दो। इस तरह पुल्टिस लगाने से यह फायदा है कि केवल ऊपर की थैली की पुल्टिस बार-बार बदलनी पड़ती है और नीचे की बहुत देर तक गरम रहती है।

भूसी की पुल्टिस

चेहरा, हाथ व मस्तक के पास के छोटे-छोटे घाव की तकलीफ में यह अच्छी चीज है।

ढंग—एक फ्लैनल की थैली को भूसी से भर दो, बन्द करके इसके ऊपर खौलता हुआ पानी डालो फिर कपड़े पर रख कर निचोड़ डालो। जिस जगह लगाना हो लगा कर पट्टी बाँध दो।

कोयले की पुल्टिस

घाव जब बहुत गन्दा और बदबूदार होता है तब इसकी जरूरत पड़ती है। अगर घाव का स्थान बहुत नाजुक नहीं है तो पिसा हुआ कोयला अलसी के साथ सम भाग मिला कर पुल्टिस बना लो। अगर घाव बहुत नाजुक स्थान पर है तो कोयला बहुत बारीक कपड़े से छान कर अलसी में मिलाना चाहिये।

पुल्टिस लगाने में सावधानी

अगर मरीज के घाव पर भाप निकलती हुई गरम-गरम पुल्टिस लगाइयेगा तो बेचारा मरीज एकदम चीख पड़ेगा और उसको आराम के बदले बहुत तकलीफ पहुँचेगी। इसलिए अपने हाथ से छूकर देख

लेना चाहिये कि मरीज पुल्टिस सह सकता है या नहीं। फिर धीरे-धीरे एक किनारे से पुल्टिस रक्खो। इससे मरीज को आराम मिलेगा अगर घाव का मवाद निकालने के लिये पुल्टिस लगाना हो तो पुल्टिस को घाव से चिपटा कर ही लगाना अच्छा है और सिर्फ सेंक पहुँचाने के लिए हो तो घाव से पुल्टिस चिपकने न पावे। ऐसा करने से खाल पर जलन नहीं मालूम होती और सेंक भी धीरे-धीरे लगती जायगी।

पुल्टिस बाँधना बन्द करते समय थोड़ी देर तक घाव को फ्लैनल के टुकड़े से ढका रक्खो, फिर खोल दो।

तीसरा पाठ

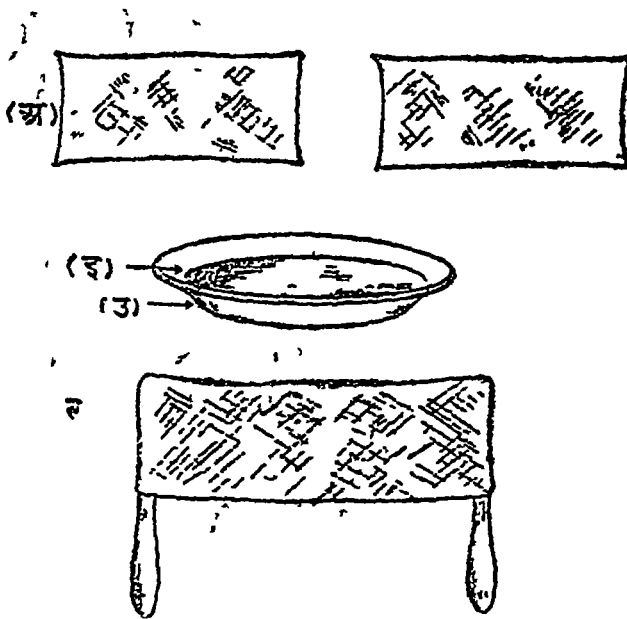
सेंक तथा रोगी के दुःख दूर करने के ढंग

सेंक इत्यादि का प्रयोग बहुत सावधानी से करना चाहिये। असावधानी से कष्ट दूर होने के बदले बढ़ जाने की संभावना हो जाती है। यदि कोई शका हो तो डाक्टर साहब से पूछ लेना चाहिये।

सेंक (Fomentation) दो प्रकार की होती है—(१) सूखी और (२) गीली।

सूखी सेंक

१—सूखी सेंक—जब किसी अंग को सूखी गर्मी से ही सेंक दिया जाय और अंग गीला न किया जाय।

आवश्यक सामान—(क) फ्लैनल तह की हुई या साफ रुई की दो गद्दियाँ, (ख) एक साफ कपड़े का टुकड़ा, (ग) अँगीठी ""य आ ा के, और (घ) एक तवा।

चित्र नं० १

नोट :—कपडे के टुकडों को चिमटे से पकड कर गरम पानी के बर्तन में भिगोकर निचोडने वाले कपडों में रक्खा जा सकता है।

स्पंज (Sponge) से भी इस प्रकार से अच्छी सेंक पहुँचाई जा सकेगी। कभी-कभी सेंक का असर तेज करने के लिये तारपीन का तेल पानी मे छिड़क दिया जाता है (डाला नहीं जाता) क्योंकि यह दवा तेज है। अगर होशियारी न की जाय तो इससे छाले पड़ जाते हैं।

नोट —(१) अगर तारपीन के तेल से जलन पैदा हो जाय तो एक कपडे पर जैतून का तेल लगाकर जलन के स्थान पर रखने से जलन दूर हो जायगी। अगर छाले पड गये होंगे तो भी आराम मिलेगा।

(२) सेंकने के समय एक टुकडा कपडे का घाव पर रक्खा रहने दो।

चाहिये। ऐसी जोंक जो पहले किसी बीमार के लगाई जा चुकी हो कदापि न लगानी चाहिये। नस के ऊपर जोंक लगाना बड़ा हानि-कारक होता है। इसलिए हड्डी के पास जहाँ डाक्टर साहब ने बताया हो ठीक उसी जगह लगाना चाहिए।

जोंक लगाने का ढंग—जिस जगह जोंक लगानी हो उसे पहले गर्म पानी से धो डालना चाहिये फिर एक ब्लाटिंग पेपर में छोटा-सा छेद करके उस स्थान पर रखना चाहिए जहाँ जोंक चिपकाई जायगी। जोंक को छेद की जगह छोड दो। अगर जोंक जल्दी उस स्थान पर न लगे तो पानी में थोडी-सी चीनी या शकर मिला कर छेद पर लगा दो या छेद की जगह तीन बूँद दूध टपका दो। जोंक का काम पूरा होने के बाद अगर अपने आप न छूटे तो छेद के स्थान पर थोडा-सा पिसा हुआ नमक डाल दो। जोंक अपने आप स्थान छोड कर हट जायगी। जोंक को कभी पकड कर नहीं खींचना चाहिये। बहता हुआ खून उँगली से दबाने से बन्द हो जायगा। अगर बन्द न हो तो डाक्टर की राय लेकर शरीर के ऊपर या नीचे (जहाँ वे बतायें) कस कर पट्टी बाँध देनी चाहिये। अगर जोंक नाक, कान या पेट में चली जाय तो नमक और पानी (गाढ़ा) मिलाकर डालने या पीने से फौरन निकल जायगी।

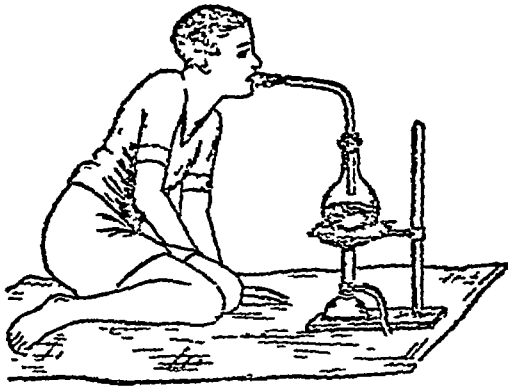
लोशन (Lotion) का प्रयोग—सूजन घटाने के लिए कभी-कभी लोशन का प्रयोग भी किया जाता है।

लोशन बनाने का ढंग—स्पिरिट आफ वाइन (Spirit of Wine) के एक हिस्से में आठ हिस्सा पानी मिला कर कपडे से भिगोकर रखना चाहिए और बराबर इसी पानी से भिगोते रहना चाहिये क्योंकि सूखने से आराम के बदले हानि पहुँचती है।

वर्फ की थैली (Ice Bag or Cap) प्रयोग करना—यह अक्सर बुखार की बढ़ी हुई गर्मी कम करने के लिये प्रयोग में आती है।

ढंग—एक वाटरप्रूफ थैली में वर्फ भर कर सिर पर चढ़ा दो या एक वर्फ भरी थैली की टोपी बना कर सिर पर चढ़ा दो। अगर वर्फ पिघल जाय तो बदल देना चाहिये।

नोट —वर्फ कम्बल में रखने से देर तक रह सकेगी। इसलिए जो वर्फ थैली या टोपी में रखनी हो उसके अलावा शेष वर्फ खुली नहीं छोड़नी चाहिये बल्कि कम्बल में लपेट कर रखनी चाहिये। इससे जब आपको वर्फ की आवश्यकता होगी मिल सकेगी।

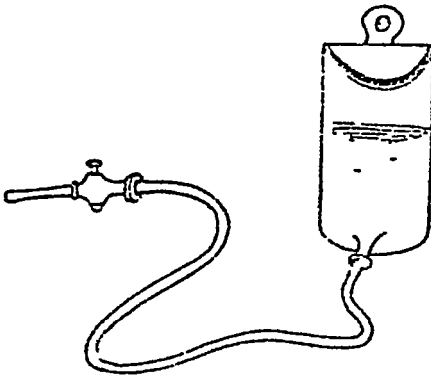
वफारा (Steam Fomentation) देना—गले की सूजन के

चित्र नं० २

लिये अक्सर इसकी जरूरत होती है। कोई रबर या काँच की नली (चित्र नं० २) न मिले तो एक तौलिया के एक सिरे को वफारा के

वरतन के मुँह पर लपेट कर दूसरे सिरे को एक लकड़ी के गोल घेरे पर लपेट कर एक चौड़ी नली वना लो और मुँह को तौलिया

चित्र नं० ३

के अन्दर खोलकर मुँह से साँस लेना चाहिये। इससे गले में वफारा वहुत अच्छा लगता है (देखो चित्र नं० ३)।

एनीमा (Enema)—यह वह क्रिया है जो रोगी को दस्त न

चित्र नं० ४

आने पर की जाती है। एनीमा के पात्र में पानी कुछ गर्म करके डाक्टर साहब द्वारा बताई हुई दवायें डाली जाती हैं। इस पात्र के नीचे एक लम्बी रबर की नली लगी रहती है। (देखो चित्र नं० ४) इस नली के सिरे पर एक चिकनी लंबी टोंटी लगी होती है जिसे वैसलीन लगा कर गुदा (Rectum) में डाल देते हैं और फिर पानी का प्रवाह खोल देते हैं। जिन रोगियों को कब्ज रहता है उनको दस्त कराने का अच्छा ढंग है।

एनीमा लगाने का ढंग—रोगी के बिस्तर से लगभग २ फुट ऊपर एनीमा पात्र रक्खो। रोगी की कमर के नीचे एक तौलिया लगा दो। नली की टोंटी में तेल या वैसलीन लगाओ। नली की टोंटी को गुदा मे लगभग २ इंच डाल दो और लगभग १० छटाँक पानी पेट में भरने दो। १० मिनट में यह क्रिया हो जायगी। फिर नली का निकाल लो। रोगी जितनी देर पानी रोक सके अच्छा है। फिर रोगी को शौच कराओ।

दही और बालू की सेंक—(Carbuncle) या अदृष्ट फोड़े के लिये यह सेंक अत्यन्त लाभदायक है।

ढंग—दो पोटलियों में साफ बालू बाँधो। आग पर एक तवा रक्खो और गर्म होने दो। बालू की पोटलियों को दही में भिगोकर घाव की लाली छोड़ कर चारों ओर गर्म सेंक पहुँचाओ। यह पोटली जब ठंडी हो जाय तो दूसरी पोटली लेकर सेंको।

नोट —घाव के चारों ओर जो भाग लाल हो गया हो उसी पर सेंक लगायी जायगी।

स्नान कराना—अक्सर डाक्टर साहब रोगी को सादा स्नान या टब में स्नान करने को कहते हैं। स्नान की आज्ञा के समय

डाक्टर साहब खूब गर्म (Hot), गुनगुना (Warm), सादा गर्म (Tepid) या ठंडा (Cold) पानी का इस्तेमाल करने को कहते हैं इसलिये यह जान लेना आवश्यक है कि किस बात से क्या मतलब है। हर प्रकार के पानी मे कितनी डिगरी गर्मी होनी चाहिये यह नीचे दिया जाता है—

खूब गर्म (Hot)	=१०५ से ११६ डिगरी तक
गुनगुना (Warm)	=१०० से १०५ ,, ,,
सादा गर्म (Tepid)	=९५ से १०० ,, ,,
ठंडा (Cold)	=५६ से ९५ ,, ,,

यह भी जानना जरूरी है कि साधारणत कितनी देर तक किस प्रकार के पानी मे स्नान कराना चाहिये, क्योंकि अधिक देर तक स्नान कराने से हानि पहुँचाने का भय रहता है —

खूब गर्म (Hot) पानी में	—१० से १५ मिनट तक
गुनगुने (Warm) ,,	—१५ से २० ,, ,,
सादा गर्म (Tepid) ,,	—१५ से २० ,, ,,
ठंडा (Cold) ,,	— ५ से ६ ,, ,,

नोट १—स्नान कराने से पहले ही सूखी तौलिया झटपट शरीर के पोंछने के लिये और बदलने के लिये धुले हुए कपडे तैयार रखना चाहिये। तीमारदार या नर्स को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये।

२—सदा डाक्टर साहब की आज्ञा और सलाह के अनुसार ही स्नान बन्द या खुले स्थानों में कराना चाहिये।

स्पंजिंग (Sponging)—बहुत तेज बुखार में गर्मी कम करने के

लिये और बहुत दिन की बीमारी के बाद हल्के तौर से बदन साफ करने के लिये अक्सर डाक्टर साहब स्पंजिंग कराते हैं।

ढंग—बन्द कमरे में, जहाँ हवा का झोंका रोगी को न लग सके, रोगी के कपड़े उतार दो और स्पंज को पानी में भिगो कर और निचोड़ कर रोगी का बदन धीरे-धीरे साफ कर दो और फिर जल्दी से साफ कपड़ा पहना दो।

गर्म पानी की थैली (Hot water bottle) का प्रयोग—अधिकतर पेट में दर्द या अन्य कोई कष्ट होने पर यह काम में लाई जाती है। यह एक रबर की थैली होती है जिसमें एक ओर गर्म पानी भरने के लिये छेद होता है। इस छेद में पेंचदार डाट लगी रहती है जिससे भरा हुआ पानी निकल न सके।

प्रयोग करने का ढंग—थैली का मुँह खोलकर १०० से ११० डि० तक के ताप का पानी भर दो और डाट बन्द कर दो। थैली को उलट कर देखो डाट में से पानी निकलता तो नहीं है? रोगी के पेट पर यदि कोई कपड़ा न हो तो कपड़ा (जैसे—पतली तौलिया या अंगोछा) लगाओ। एक पतली चिट थैली के एक सिरे पर इतनी लम्बी बाँधो जो पेट के नीचे से शरीर के चारों ओर होती हुई थैली के दूसरे सिरे पर के छेद तक पहुँच कर बँध सके। थैली को पेट पर रख कर चिट को रोगी के शरीर के नीचे से निकाल कर थैली के दूसरी ओर के सिरे पर बाँध दो। यदि रोगी लगातार तेज गर्मी को न सहन कर सके तो चिट को दूसरी ओर न बाँधो, बल्कि अपने हाथ से बार-बार हटा-हटा कर सेंक पहुँचाओ। यदि रोगी स्वयम् ऐसा कर सके तो उसी को करने दो। ऐसा करने से पेट की पीड़ा या कष्ट दूर हो जायगा।

नोट—(१) थैली में पानी भरने के बाद अपने शरीर पर रख कर देख लो थैली की गर्मी सहने योग्य है अथवा नहीं।

(२) यदि रबर की थैली न मिल सके तो काँच की बोतल में गर्म पानी भर कर, डाट कस कर लगा कर तथा बोतल के चारों ओर कपड़ा लपेट कर काम मे लाओ।

(३) शरीर की गर्मी कम होने पर यह छाती के पास दोनों बगलों के नीचे और दोनों जाँघों के बीच मे लगाई जाती है।

चौथा पाठ

खाना खिलाना

बीमार को खाना खिलाने के विषय मे नीचे लिखी बातों पर सदा ध्यान रखना चाहिये:—

१—बीमार के सामने केवल वही खाना ले जाओ जो डाक्टर या वैद्य ने बताया हो।

२—डाक्टर साहब के बताये हुए खाने को अच्छी तरह पकाओ। यह ध्यान रहे कि तश्तरी आदि बर्तनों मे गन्दगी या पहले खाने की चिकनाहट या जूठन बिल्कुल न रहने पाये।

नोट—सूखी राख से चिकनाहट व गन्दगी बहुत अच्छी तरह साफ होती है।

३—थाली मे खाने की चीजों को अलग-अलग रख कर सुन्दरता और सफाई के साथ सजाओ। फिर उसको धुले हुए उजले और साफ कपडे से ढक कर मरीज के पास ले जाओ।

४—मरीज के कमरे के अन्दर ही खाने की कोई चीज पकाना या गर्म कराना हानिकारक है। इसलिये जहाँ तक हो सके ऐसा मत करो।

५—थाली में से निकाल कर मरीज के सामने एक-एक चीज पेश करो। बहुत-सी चीजों से वह एकदम घबड़ा जायगा। खा चुकने के बाद कटोरियों और तश्तरियों को उसके सामने से हटाते जाओ।

६—थाली में हर एक चीज रखने के लिये अलग-अलग बर्तन होने चाहिये। एक ही कटोरी या तश्तरी में दूसरी चीज रखने से पहले उसे अच्छी तरह साफ कर लो और पोंछ डालो। ऐसा न करने से कभी-कभी हानि पहुँचती है।

७—रोगी के सामने सब चीज ताजी ही बनाकर ले जाना चाहिये। कोई चीज बासी या दूसरी मरतबा गर्म करके न खिलाओ। इससे कभी-कभी हानि पहुँचती है।

८—डाक्टर साहब के कहने के अनुसार रोगी को गर्म या ठंडी चीज देनी चाहिये। ऐसा करने में तीमारदार को कभी आलस्य नहीं करना चाहिये।

९—खाने के लिये, पीने के लिये या किसी और आवश्यकता के लिये अगर मरीज को उठाकर बैठाना हो तो नीचे लिखी बातें ध्यान में रक्खो—।

(१) तकिये के पास से गर्दन के पीछे इस प्रकार हाथ डाल कर रोगी को उठाओ कि हाथ का सहारा पीठ और सिर दोनों पर रहे। सिर्फ दो-तीन उंगलियाँ सिर के नीचे लगाकर उठाने से मरीज को कष्ट पहुँचता है।

(२) जब तक डाक्टर साहब का खास हुक्म न हो गहरी नींद में सोये हुए रोगी को खाना खिलाने के लिये कभी मत जगाओ।

१०—मरीज को खाना देना हो तो पाखाना जाने से ठीक पहले मत

दो, खास कर जब मरीज बहुत कमजोर हो। पाखाना जाने के बाद में खाना देने मे हानि नहीं, मगर कुछ देर बाद देना अच्छा है।

११—बुखार या कोई दूसरी कडी बीमारी मे डाक्टर साहब कहें तो दिन की तरह रात में भी खाना दो (मगर जगाकर नहीं)।

मुँह धोना—कभी-कभी रोगी के मुंह का स्वाद बिगड़ जाता है। ऐसी अवस्था मे जो चीज वह खाता है, वह खराब लगती है। इसलिये खाना खिलाने से पहले मरीज का मुँह पोटास परमेगनेट (यदि न मिले तो नमक के पानी) से धुलाओ। यह दवा पानी में सिर्फ उतनी ही डाली जाय जिससे पानी का रंग हल्के गुलाबी रग का हो जाय।

खाना खिलाने मे पहले और बाद मे रोगी का मुँह जरूर धुला दो। ऐसा न करने से उसके मुँह पर गन्दगी रह जाती है और अक्सर मुँह पर मक्खियाँ भनभनाया करती हैं जिससे मरीज घबडा जाता है तथा बीमारी और अधिक बढ़ जाने की आशंका रहती है। यदि मरीज को खुद मुँह धोने की ताकत न हो तो कपड़ा भिगो कर और निचोड़ कर एक-दो बार मुँह पोंछ दो।

मुँह धुलाते समय या कुल्ला कराते समय एक सिलफची मरीज की चारपाई के पास जरूर रक्खे ताकि मरीज मुंह धोने का या कुल्ली का पानी उसी मे गिरावे। ऐसा करने से कमरे का फर्श गीला न रहने पायेगा। सिलफची मे थोड़ा-सा पोटास परमेगनेट या फिनायल और कुछ हरी घास डाल दो जिससे छींटा न उड़े।

पाँचवाँ पाठ

लगनी तथा छूत की बीमारियाँ

(Contagious and Infectious Diseases)

ये बीमारियाँ दो प्रकार की होती हैं :—१—पहली वे जो रोग-ग्रस्त बीमारों के छूने (Contact) से लग जाती हैं। इनको लगनी बीमारियाँ (Contagious diseases) कहते हैं जैसे—चेचक, कोढ़, खुजली आदि।

२—दूसरी वे जिनके लगने के लिये आवश्यक नहीं है कि रोगी को स्पर्श किया जाय बल्कि जो किसी कीटाणु या वस्तु आदि के द्वारा उड़कर लग जाती हैं। उनको उड़नी बीमारियाँ (Infectious diseases) कहते हैं, जैसे—प्लेग, हैजा, चेचक इत्यादि।

इसलिये सेवा करने वाले को केवल यही नहीं चाहिये कि वह सेवा में ही लगा रहे बल्कि अपने को भी बीमारी की छुआ-छूत से बचाये रक्खे और स्वयं बीमारी का टीका डाक्टर साहब से लगवा ले। ऐसा न करने से वह खुद बीमार हो जायगा और अपनी सेवा का काम पूरा न कर सकेगा।

पैदा होने के स्थान तथा फैलने के ढंग

अधिकतर ये बीमारियाँ गीली, गन्दी और अंधेरी जगह में पैदा होती हैं। वहाँ इन बीमारियों के कीड़ों के अंडे-बच्चे बहुत पैदा होते हैं और वहाँ पर या अन्य स्थान में जाकर लालन-पालन पाते हैं।

१—हवा से—हवा में गन्दगी के कारण कुछ बीमारियों के कीड़े

उड़ा करते हैं जो एक जगह से दूसरी जगह अकसर फैल जाते हैं; जैसे :—१—इन्फ्ल्युएंजा (Influenza), २—छोटी माता (Chicken-pox), ३—साँस की नली की सूजन (Diptheria), ४-क्षयी (Consumption), ५—खसरा (Measles), ६—कनवर (Mumps), ७—कोढ़ (Leprosy), ८—चेचक (Small-pox), विषम ज्वर (Typhus Fever), १०—कुकर खाँसी (Whooping Cough) इत्यादि।

२—कुछ बीमारियाँ भोजन और पानी से फैलती हैं। इन बीमारियों के कीडे अकसर फलों में, कुओं में, कुंडियों में, बासी और सड़े भोजन में, सडे फलों में और गीले स्थानों में बढते हैं, जैसे :—१—हैजा (Cholera), २—दस्त (Diarrhoea), ३—पेचिश (Dysentery), ४—गले की सूजन (Diptheria), ५—मियादी बुखार (Enteric Fever), ६—रूमी ज्वर (Mediterranean Fever) इत्यादि।

३—कुछ बीमारियाँ घाव और खरोंच से होती हैं; जैसे :—१—जहरीला खून होना (Blood poisoning), २—दाँती भिचना (Lock Jaw), ३—दूषित फोड़ा (Erysipelas) इत्यादि।

४—कुछ बीमारियाँ कीड़ों द्वारा बढ़ती है, जैसे :—

१—जूड़ी बुखार (Malaria), २—हाथी पाँव (Elephantiasis), ३—कालाआजार (kalaazar), ४—प्लेग (Plague), ५—पीला बुखार (Yellow Fever), ६—डेंग्यु बुखार (Dengue Fever), ७—अनिद्रा (Sleeping Sickness) इत्यादि।

५—कपड़ों से और शरीर से निकली हुई गन्दगी से भी कुछ बीमारियाँ होती हैं, जैसे :—

१—चेचक (Small-pox), २—खसरा (Measles), ३—क्षयी (Consumption), ४—कोढ़ (Leprosy), ५—हैजा (Cholera), ६—पेचिश (Dysentery), ७—दाद (Ringworm) इत्यादि।

ये छूत की बीमारियाँ तीन प्रकार की होती हैं —

१—कुछ ऐसी होती हैं जो केवल कुछ नियत प्रकार के स्थानों में ही फैलती हैं; जैसे :—जूड़ी बुखार (Malaria) वहाँ होगा जहाँ अधिक नमी (Dampness) के कारण मच्छर आदि अधिक होंगे। उनको अंग्रेजी में एण्डिमिक (Endemic) कहते हैं।

२—कुछ बीमारियाँ ऐसी होती हैं जिनसे एक दम बहुत से आदमी बीमार हो जाते हैं और ये एक स्थान से दूसरे स्थान को उड़कर फैल जाती हैं; जैसे :—प्लेग, इन्फ्लुएँजा वगैरह। इन्हें अंग्रेजी में एपिडेमिक (Epidemic) कहते हैं।

३—कुछ बीमारियाँ जैसे बेरी-बेरी (Beri-Beri) केवल कहीं-कहीं ही पाई जाती हैं और इनका असर भी केवल खास-खास आदमियों पर ही होता है। इनको अंग्रेजी में स्पोरेडिक (Sporadic) कहते हैं।

बुखार ४ प्रकार के होते हैं :—

बुखार चढ़ने के ढंग को सोचते हुए नीचे लिखे प्रकार के होते हैं :—

१—जो लगातार चढे रहें वे विषम ज्वर (Enteric) कहलाते हैं; जैसे :—टाइफाइड (Typhoid)।

२—जो बारी-बारी से कभी चढ़ जायँ कभी उतर जायँ उनको

चारी वाले (Remittent) बुखार कहते हैं; जैसे :—इकतरा, तिजारी, चौथिया वगैरह।

३—जो कुछ दिन उतरने के बाद फिर चढ़ें उनको (Intermittent) बुखार कहते है, जैसे :—जूड़ी बुखार (Ague)।

४—ऐसे बुखार जिनमे चढ़ने के बाद फुंसियाँ या गाँठें निकल आवें उनको उभार के (Eruptive) बुखार कहते हैं। जैसे :—चेचक, प्लेग आदि।

बीमारियों की (लगने से अच्छे होने तक) नीचे लिखी अवस्थायें होती हैं :—

(१) छूत लगने की अवस्था या समय (Period of Incubation)—इस अवस्था में रोगी को सुस्ती आती है, नींद दिन में भी मालूम देती है, भूख जाती रहती है। रात को नींद नहीं पड़ती और बदन ढीला हो जाता है।

(२) बीमारी शुरू होने की अवस्था (Period of Invasion)—इस अवस्था में रोगी को बीमारी आरम्भ हो जाती है और सबसे पहले जाड़ा मालूम देता है, या कै होती है या दिन मे नींद-सी आना या आँख अधखुली रहना, बेहोशी होना या बहरा हो जाना मालूम पड़ता है। कभी-कभी इसके अलावा गिल्टी निकल आती है या फुन्सी या जख्म पैदा हो जाते हैं।

(३) बीमारी के प्रकोप की अवस्था (Period of Eruption)—इस अवस्था मे बीमारी के सब लक्षण पूरी तौर से दिखलाई देते हैं और इन लक्षणों की यह कोशिश होती है कि रोगी को जहाँ तक हो सके दबाकर मार डाला जाय।

(४) बीमारी अच्छी होने की अवस्था (Period of Recovery)—इस अवस्था में इलाज के या किसी दूसरे कारण से बीमारी के लक्षण धीरे-धीरे लुप्त होते जाते हैं। बुखार की गर्मी

कम हो जाती है। शरीर में साधारण अवस्था के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। यह अवस्था बड़ा नाजुक रहती है। थोड़ा असावधानी से बीमारी पलट कर फिर हो जाती है और तब सँभालना बहुत कठिन होता है।

(५) चंगे (बिलकुल अच्छे) होने की अवस्था (Period of Convalescence)—बीमारी लगभग बिल्कुल चली जाती है। दुर्बलता बाकी रह जाती है। रोगी समझता है कि अब हम अच्छे हो गये। तरह-तरह की चीजों को खाने की तबियत करती है तरह-तरह के काम अपने आप करने को जी करता है। इस अवस्था का पूरा हाल आठवें अध्याय में दिया गया है।

छूत की बीमारियों (Contagious Diseases) के बचाव की अवधि (Quarantine)

यह तो बता ही दिया गया है कि ये बीमारियाँ एक पुरुष से दूसरे पुरुष को छूत से लग जाती हैं। इसलिये इनसे रोगी को कितने दिन तक बचाव रखना चाहिए यह जानना बहुत आवश्यक है। बीमारी के अच्छे होने पर यह न समझ लेना चाहिये कि अब उसकी छूत से बीमारी नहीं बढ़ सकती। अच्छे होने पर भी बीमार के शरीर में बीमारी के कीड़े कुछ दिनों तक रहते हैं जिससे बीमारी फैलने का भय रहता है। कितने दिन तक किस बीमारी के रोगी के अच्छे होने के बाद बचाव रखना चाहिए यह आगे दिया जाता है —

१—खसरा (Measles)	२१ दिन
२—कनवर (Mumps)	२६ ,,
३—चेचक (Small-pox)	१५ ,,
४—स्कार्लेट फीवर (Scarlet Fever)	१४ ,,
५—छोटी माता (Chicken-pox)	२१ ,,
६—गले की सूजन (Diptheria)	१५ ,,

७—सन्निपात या मियादी बुखार (Typhoid)	२१ दिन
८—कुकर खाँसी (Whooping cough)	२१ „
९—प्लेग(Plague)	१५ „
१०—हैजा (Cholera)	७ „
११—तपेदिक या क्षयी (Pthysis)	अनियत
१२—कोढ़ (Leprosy)	„
१३—इन्फ्ल्युऐंजा (Influenza)	७ दिन

छूत की वीमारी फैलाने से वचाव

१—जहाँ तक हो सके रोगी को अस्पताल में रखना चाहिये। उसकी सेवा के विषय मे घर वालों को काफी जानकारी न होने के कारण और खतरे से वचने के लिए सवसे अच्छा उपाय यही है कि उसे अस्पताल मे रक्खा जाय, नहीं तो रोगी की जान झंझट में पड़ जायेगी। वडे-वडे नगरों मे इस तरह की वीमारियों के इलाज के लिये अलग अस्पताल होते हैं जिनको (Infectious Diseases Hospital) या घरेलू वोली मे छुतहा अस्पताल भी कहते हैं।

२—अगर रोगी को घर में ही रखना पडे तो जो कमरा घर के एक किनारे की ओर हो और जिसका फर्श ऊँचा और सूखा हो उसी में रखना चाहिए। रोगी को कमरे में लाने से पहले कमरा साफ कर लो। सिर्फ वे ही चीजें रक्खो जिनकी रोगी को आवश्यकता हो, वाकी सव चीजें वहाँ से हटा लो।

३—डाक्टर और तीमारदार के सिवाय मामूली तौर पर किसी को मरीज के पास न जाने दो। नहीं तो वही वीमारी दूसरों मे फैल जाने का डर वढ़ जायगा।

४—यह भी सदा ध्यान रक्खो कि रोगी या तीमारदार से

१—चेचक (Small pox), २—खसरा (Measles), ३—क्षयी (Consumption), ४—कोढ़ (Leprosy), ५—हैजा (Cholera), ६—पेचिश (Dysentery), ७—दाद (Ringworm) इत्यादि।

ये छूत की बीमारियाँ तीन प्रकार की होती हैं —

१—कुछ ऐसी रोग हैं जो केवल कुछ नियत प्रकार के स्थानों में ही फैलती हैं। जैसे :—जूड़ी बुखार (Malaria) वहाँ होगा जहाँ अधिक नमी (Dampness) के कारण मच्छड़ आदि अधिक होंगे। इनको अंग्रेजी में एन्डेमिक (Endemic) कहते हैं।

२—कुछ बीमारियाँ ऐसी होती हैं जिनसे एक दम बहुत से आदमी बीमार हो जाते हैं और वे एक स्थान से दूसरे स्थान को उड़कर फैल जाती हैं; जैसे —प्लेग, इन्फ्लुएंजा वगैरह। इन्हें अंग्रेजी में एपिडेमिक (Epidemic) कहते हैं।

३—कुछ बीमारियाँ जैसे बेरी-बेरी (Beri Beri) केवल कहीं-कहीं ही पाई जाती हैं और इनका असर भी केवल खास-खास आदमियों पर ही होता है। इनको अंग्रेजी में स्पोरेडिक (Sporadic) कहते हैं।

बुखार ४ प्रकार के होते हैं :—

बुखार चढ़ने के ढंग को सोचते हुए नीचे लिखे प्रकार के होते हैं :—

१—जो लगातार चढ़े रहें वे विषम ज्वर (Enteric) कहलाते हैं; जैसे :—टाइफाइड (Typhoid)।

२—जो बारी-बारी से कभी चढ़ जायँ कभी उतर जायँ उनको

७—सन्निपात या मियादी बुखार (Typhoid) २१ दिन
८—कुकर खाँसी (Whooping cough) २१ ,,
९—प्लेग(Plague) १५ ,,
१०—हैजा (Cholera) ७ ,,
११—तपेदिक या क्षयी (Pthysis) अनियत
१२—कोढ़ (Leprosy) ,,
१६—इन्फ्ल्युएँजा (Influenza) ७ दिन

छूत की बीमारी फैलाने से बचाव

१—जहाँ तक हो सके रोगी को अस्पताल में रखना चाहिये। उसकी सेवा के विषय मे घर वालों को काफी जानकारी न होने के कारण और खतरे से बचने के लिए सबसे अच्छा उपाय यही है कि उसे अस्पताल मे रक्खा जाय, नहीं तो रोगी की जान झंझट में पड़ जायेगी। बडे-बड़े नगरों में इस तरह की बीमारियों के इलाज के लिये अलग अस्पताल होते हैं जिनको (Infectious Diseases Hospital) या घरेलू बोली मे छुतहा अस्पताल भी कहते हैं।

२—अगर रोगी को घर मे ही रखना पडे तो जो कमरा घर के एक किनारे की ओर हो और जिसका फर्श ऊँचा और सूखा हो उसी मे रखना चाहिए। रोगी को कमरे में लाने से पहले कमरा साफ कर लो। सिर्फ वे ही चीजें रक्खो जिनकी रोगी को आवश्यकता हो, बाकी सब चीजें वहाँ से हटा लो।

६—डाक्टर और तीमारदार के सिवाय मामूली तौर पर किसी को मरीज के पास न जाने दो। नहीं तो वही बीमारी दूसरों मे फैल जाने का डर बढ़ जायगा।

४—यह भी सदा ध्यान रक्खो कि रोगी या तीमारदार से

बाहर वाले न मिलने पावें नहीं तो जो मिलने आते हैं उन्हीं के द्वारा बीमारी दूसरे लोगों में फैल जाने का भय हो जायगा। बाजार में खरीददारी का काम भी तीमारदार को नहीं करना चाहिये।

५—छूत की बीमारियां बच्चों को जल्द लगती हैं। इसलिये यदि किसी बहाने उनको हटा दिया जाय तो अच्छा हो।

६—रोगी द्वारा प्रयोग की हुई चीजों पर कीटनाशक चीज (Disinfectants) का प्रयोग करना चाहिए और किसी अन्य व्यक्ति को ये चीजें इस्तेमाल न करने दो।

७—साफ हवा और रोशनी को कमरे के अन्दर जाने से मत रोको क्योंकि बीमारी के कीडे मारने के लिये ये सबसे सस्ती दवायें हैं। यदि धुआँ निकलने के लिये कमरे में चिमनी या रोशनदान हो तो थोड़ी-थोडी आग अक्सर जला दिया करो। डाक्टर साहब या वैद्य जी से सलाह लेकर कमरे के सब दरवाजे थोड़ी देर के लिये खोल दिया करो।

८—मक्खी और मच्छरों से तथा ऐसे जीवों से, जो बीमारी के कीड़ों को एक स्थान से दूसरे स्थान को ले जाते हैं, रोगी को बचाये रक्खो।

९—जिला या नगर के स्वास्थ्य-विभाग के अफसर (Health Officer) को तुरन्त सूचना दे दो।

१०—स्वास्थ्य-विभाग के अफसर को लिख दो कि जो बीमारी नगर में फैली है उससे बचाने का टीका नगर-निवासियों को लगवा दे और बीमारी से बचने के उपाय के इश्तहार द्वारा सबको सूचित कर दे।

११—नगर-निवासियों को चाहिये कि स्वास्थ्य-विभाग के बताये हुए नियमों का अच्छी तरह पालन करें। उसके कर्म-चारियों से छिपाकर कोई आपत्तिजनक कार्य न कर बैठें।

१२—ऐसी वस्तुओं का प्रयोग, जिनसे ये बीमारियाँ फैल सकती हैं, बहुत होशियारी से करना चाहिये।

१३—रोगी के वस्त्र धोबी को देने के पहले १:२० कार्बोलिक के पानी में २४ घंटे भीगने दो।

१४—रोगी को देखने के लिये यदि लोग आवें तो उनको दूर से खिड़की आदि में से दिखा दो, पास न जाने दो।

छठा पाठ

छूत की बीमारियों के कीड़े मारने की दवायें और उनका प्रयोग

(Disinfectants & Their Use)

बीमारियों को कम करने तथा उनको नष्ट करने के लिये उनके कीड़ों को मारने की आवश्यकता होती है तथा छूत की बीमारी से ग्रसित रोगी द्वारा प्रयोग की हुई चीजों को इस प्रकार साफ करने की आवश्यकता होती है कि उनमें यदि बीमारी के कीड़े हों तो नष्ट हो जायें। वे दवाइयाँ और चीजें जिनके द्वारा बीमारी के कीड़ों को मारा जाता है कीटाणुनाशक (Disinfectants) कहलाती हैं।

ऐसी चीजें जिनसे इस प्रकार के उद्देश्य पूरे हों तीन भागों में बाँटी जा सकती है :—

१—एन्टीसेप्टिक (Antiseptic)—अर्थात् वे दवाइयाँ जिनसे कीडे मर तो न पावें लेकिन उनका काम रुक जावे अर्थात् वे हमको हानि न पहुंचा सकें ; जैसे —वोरिक एसिड ।

२—डियोडोरेन्ट (Deodorant)—अर्थात् वे दवाइयाँ जिनके प्रयोग से वदबू दव जाय ; जैसे :—कोयला, साबुन, सिरका इत्यादि ।

३—डिसइन्फैक्टेंट (Disinfectant)—अर्थात् वे दवाइयाँ जिनके प्रयोग से कीडे मर जाते हैं, जैसे —कार्बोलिक एसिड, नीम की पी का धुआँ । असल में यही हमारे अधिक लाभ की हैं। इनकी प्राप्ति हम लोगों को तीन ढंग से होती है —

क—प्राकृतिक (Natural)– इसके अन्दर वे सव चीजें हैं जो ईश्वर या प्रकृति विना किसी मूल्य के हमको देती है, जैसे — स्वच्छ वायु, धूप, शुष्कता इत्यादि । जव सूर्य की रोशनी हमको नहीं मिलती है और वायुमण्डल में गीलापन हो जाता है, तो उसी समय तरह-तरह की वीमारियों के कीडे पैदा होते हैं और वढ़ते हैं। ठीक उसके विपरीत जव धूप निकलती है तो शुष्कता बढ़ती है और जव प्रकाश चारों ओर फैलता है तव वीमारियों के कीडे मर जाते हैं, इसलिये धूप में वीमार के विस्तर और कपडे डालना परम आवश्यक है।

ख—भौतिक (Physical)—जहाँ और जव प्राकृतिक कीटनाशक चीजों का अभाव या कमी हो जाती है तो उसकी पूर्ति अप्राकृतिक रूप की वस्तुओं से, जो भौतिक (Physical) तथा रासायनिक (Chemical) होती हैं, की जाती है। भौतिक वस्तुओं में अग्नि, गर्म हवा, पानी मे उवालना तथा भाप दिखाना है।

सवसे वढ़िया ढग अग्नि मे जलाना है। थोडे मूल्य की चीजें जिनमें वीमारी के कीडे होने की आशका हो उनको मिट्टी के तेल से भिगो कर जला देना चाहिये । यह क्रिया घर या वस्ती के वाहर

किसी नियत बन्द स्थान मे की जाय तो अति उत्तम हो । प्रत्येक म्युनिसिपैलिटी मे ऐसा स्थान होना चाहिये ।

इसके बाद गर्म हवा का नम्बर है । ऐसी चीजें जो मूल्यवान हों तथा जलाने में अधिक हानि होने का डर हो तो उनको आग से सेंक लगाना हितकर है। यह अँगीठी में कोयला दहका कर किया जा सकता है । पुस्तकें, कॉच के बर्तन, कीमती कपडे और चमडे आदि के कीडे इस ढंग से मारे जा सकते हैं ।

उबालने का भी ढग अच्छा है । काफी देर तक (लगभग दो घंटे) उबालना चाहिये क्योंकि कुछ कीडे थोड़े उबालने से नहीं मरते । कपडे और बर्तन इस रीति से साफ किये जा सकते हैं ।

भाप देना भी अच्छा ढंग है । भाप चीजों के छिद्रों में प्रवेश करके कीड़ों को मारती है। जिन वस्तुओं को आग दिखाने व उबालने से हानि पहुँचने का डर है, उनको भाप दिखाना चाहिये । इससे बीमारी के कीडे १२०° फैरनहाइट की गर्मी में ५ मिनट में नष्ट हो जाते है।

ग—रासायनिक (Chemical) वस्तुओं द्वारा—जैसे कीट-नाशक गैसें तथा औषधियॉ । ये चीजें आधुनिक वैज्ञानिक आविष्कारों (Scientific research) के फलस्वरूप हैं । ये कई प्रकार की होती हैं :—

(१) गैस या धुएँ वाली

(अ) गंधक जलाना—कमरे की माप के अनुसार (लगभग १००० घन फुट के लिये १½ सेर) गंधक लो । फर्श और दीवारें पानी से छिड़क कर भिगो दो क्योंकि भीगी हुई चीज पर ही इसकी गैस का प्रभाव अच्छा होता है। दहकते हुए लकड़ी के कोयलों पर

गन्धक का चूरा डाल कर चारों तरफ से दरवाजे और खिड़कियाँ बन्द कर दो। यह ध्यान रहे कि कोई मनुष्य, कुत्ता, बिल्ली आदि भीतर न रह जाए।

नोट—(क) कोयलों की कढाही को एक पानी भरे हुए तसले में जिसके बीच में ईंट रक्खी हो रखनी चाहिये।

(ख) यह गैस हवा से भारी होती है इसलिये तसला एक ऊँची मेज पर रखना चाहिये। इस प्रकार कमरे में दो-तीन जगह जला दो तो अधिक लाभ होगा। इससे खटमल, चूहे, पिस्सू आदि मर जाते हैं।

(ग) यह गैस ऊनी और रेशमी कपड़ों का रंग बदल देती है इसलिये उनको हटा देना चाहिये।

(ड) फार्मेलीन का धुआँ उड़ाना—लगभग १ गैलन पानी वाली एक बाल्टी लो। इसमें ६ औंस पोटेसियम परमैंगनेट डाल दो। इस पर १२ औंस फार्मेलीन को छोड़ दो। यह लगभग १००० घन फुट के लिये काफी है। यह बालटी एक मेज पर रख दो और तुरन्त कमरे से बाहर आ जाओ। दोनों चीजें मिलाने से पहले कमरे की सब खिड़कियाँ और दरवाजे सिवाय एक के, जिससे बाहर आना हो, बन्द कर दो। दोनों चीजें मिलाने के बाद फिर वहाँ मत रुको। लगभग ८ घण्टे इसी तरह बन्द रहने दो।

इस गैस का ऊन, रेशम तथा अन्य कपड़ों पर कोई बुरा असर नहीं होता इसलिये हटाने की आवश्यकता नहीं। यह ढंग अधिक असरदार होता है।

(ङ) नीम की पत्ती जलाना—लगभग १००० घन फुट के लिये २ सेर सूखी नीम की पत्ती काफी है। कमरे की खिड़कियों को और दरवाजों को बन्द कर दो। दहकते हुए कोयलों पर पत्ती डाल कर बाहर निकल आओ और ८ घंटे तक कमरा बन्द रक्खो।

(२) पानी की तरह पतली या तरल चीजें

(अ) पोटेसियम परमैंगनेट (Potassium Permanganate) —६ सेर पानी मे एक तोला की मात्रा में डालना काफी है। इसे थूकने के वर्तन मे डालना चाहिये । हैजे के दिनों मे यह विशेष काम की चीज है। उन दिनों इसे कुओं मे डालना चाहिये। एक कुएँ के लिए लगभग एक छटाँक काफी है। पहले इसको एक चौडे मुँह के घडे मे या वाल्टी मे घोल लेना चाहिये। फिर इसको कुएँ मे पानी के नीचे-ऊपर चार-पांच वार डुब-डुब करना चाहिये फिर इसे पानी मे डाल देना चाहिए। पानी का रग गुलावी हो जायगा। हैजे के दिनों मे इससे फल और तरकारियो को धो लेना चाहिये और खाना खाने से पहले हाथ धोना व इसी का एक-दो कुल्ला कर लेना चाहिये, रोगी के वर्तनों को इसके घोल मे अवश्य धो लेना चाहिये।

इ—फार्मेलीन (Formalin)—१ हिस्सा फार्मेलीन को १०० हिस्से पानी में मिलाने से इसका घोल अच्छा वन जाता है।

(उ) फिनाइल (Phenyle)—एक वड़ी उपयोगी वस्तु है। इसको पानी में मिला कर काम मे लाया जाता है। जब पानी मिलाते समय इसका रग दूध की तरह सफेद हो जाय तो और अधिक पानी न मिलाना चाहिये। कीडे मारने की शक्ति इसकी वहुत प्रवल है। इसे कभी-कभी कमरे के फर्श पर छिड़कना चाहिये। नालियाँ, पाखाना और पेशावखाना तो विना वीमारी के भी प्रतिदिन इससे धुलाना चाहिये।

(ए) रस कपूर (Hydrargyri Perchloridum)—एक भाग रस कपूर को १००० भाग पानी मे मिला लो, वस घोल तैयार हो गया। यह अत्यन्त विषैली चीज है, इसलिये वहुत सावधानी से प्रयोग

में लाना चाहिये। इसमें थोड़ा-सा नीला रंग मिला दिया जाय तो अच्छा है। इसे फर्श पर छिड़कना चाहिये। इससे बर्तन न धोना चाहिये।

(ओ) क्रिसोल (Cresol)—२ भाग क्रिसोल को १०० भाग पानी में मिला लो, बस घोल तैयार हो गया। यह फर्श और दीवार पर छिड़कने तथा मेज, कुर्सी चारपाई आदि धोने के काम में आता है। फौज में इसका प्रयोग अधिक होता है।

(अं) साबुन (Soap)—तीमारदारी में विशेषकर कार्बोलिक साबुन प्रयोग में आता है। इसका प्रयोग लगभग सभी लोग जानते हैं। विशेषकर हाथ और पाँव धोने के काम आता है।

(अः) मिट्टी का कच्चा तेल (Crude oil)—यह मलेरिया के दिनों में पानी में भरे गड्ढों में छिड़का जाता है ताकि मलेरिया के मच्छर के लार्वा (बच्चे) मर जायँ, जो अक्सर पानी में तैरते दिखाई देते हैं।

(३) सूखी व ठोस चीजें

चीजें जो सूखी हों छिड़क कर या पानी में मिलाकर काम में लावें।

(अ) चूना (Lime)—यह सस्ती और अच्छी चीज है। जहाँ तक हो सके प्रयोग के लिए यह ताजा ही लेना चाहिये। प्लेग के दिनों में दरवाजे के सामने गज भर चौड़ाई में बिछाना चाहिए ताकि कीटाणु अन्दर न जा सकें और बाहर आये हुए मनुष्य के पैर में हों तो भी वे मर जायँ। पब्लिक (जनता) के अस्थायी (Temporary) पाखाना व पेशाबखाने में इसका प्रयोग किया जाता है। पानी में घोल करके इससे घर पोता जाता है।

(इ) राख (Ash)—यह लकड़ी, कण्डा, उपला या गोहरा की ही अच्छी होती है। कीड़े मारने की शक्ति इसमें भी होती है। इसे थूकने के बर्तन में डालना चाहिये।

(उ) साबुन—कार्बोलिक साबुन फोड़ा, फुन्सी, खुजली आदि रोगों में प्रयोग किया जाता है। नीम का साबुन भी ऐसे ही रोगों में लाभ-दायक है। कोलटार और क्यूटीकुरा साबुन त्वचा के रोगों में डाक्टर लोग बतलाते हैं। इन साबुनों का प्रयोग डाक्टर साहब की सलाह और आज्ञा से ही करना चाहिये।

रोगी के अच्छे होने तथा जगह बदलने पर कमरा और कमरे का सामान साफ करने का ढङ्ग

१—सूती कपड़े १२ घंटे तक १०% फार्मेलीन के घोल में पड़े रहने दो, फिर साफ पानी से धो डालो और एक घंटा पानी में उबालो। फिर सुखा लो।

२—ऊनी कपड़े क्रिसोल के २% घोल में चार घंटे भीगे रहने चाहिये। फिर सादे पानी से धोकर सुखा लो।

३—चमड़े की चीजें १:१०० हिस्सा फार्मेलीन और पानी मिला कर साफ करना चाहिये।

४—खाने और पकाने के बर्तनों को २.२० हिस्सा सोडा और पानी मिलाकर २० मिनट तक उबालना चाहिये।

५—चाकू, छन्नी आदि छोटी-छोटी चीजों को २ घंटे तक फार्मेलीन के पानी में रखना चाहिये (१ : १०० हिस्सा)।

६—दीवारें खुरच कर फिर से सफेदी करनी (चूने से) चाहिये।

७—लकड़ी के सामान तथा पक्के फर्श को गर्म पानी और साबुन से रगड़ कर धो डालना चाहिये।

८—कच्चे फर्श पर कीड़े मारनेवाली दवा छिड़क दो।

कीड़े मारने की दवाएँ

१—मिट्टी का कच्चा तेल खटमल, पिस्सू आदि को मार देता है। इसको फर्श पर और दीवारों पर एक गज ऊँचाई तक ब्रुश से छिड़क देना चाहिये। इसमें केवल खराब बात इतनी ही है कि यह कुछ अधिक बदबूदार होता है और दीवारों को गन्दा कर देता है।

२—तारपीन के तेल को छिड़कने पर इसकी महँक से भी पिस्सू, मच्छर आदि भाग जाते हैं, लेकिन यह महँगी चीज है और इससे बदबू आती है।

३—तीन हिस्सा साबुन में १५ हिस्सा पानी मिलाकर गर्म करो ताकि साबुन पानी में मिल जाय। फिर ८२ हिस्सा मिट्टी का तेल लेकर थोड़ा-थोड़ा डाल कर मिलाते जाओ। सब मिल जाने पर दवा तैयार हो जायेगी। इसका एक हिस्सा लेकर २० हिस्सा पानी में मिलाओ और छिड़कने के प्रयोग में लाओ।

सातवाँ पाठ

टेम्परेचर, नाड़ी की गति, श्वास आदि का रेकार्ड रखना

अक्सर डाक्टर साहब रोगी की हालत के बारे में रेकार्ड (लेखा) रखने या एक चार्ट (नक्शा) भरने को कहते हैं। इसमें मुख्य बातें ये हैं —

टेम्परेचर लेना

डाक्टर साहब के बताये हुए समय पर रोगी का टेम्परेचर थर्मामीटर से देख लो और अगर हो सके तो कागज या चार्ट पर

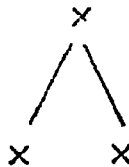
लिख लो। थर्मामीटर लगाने से पहले यह देख लो कि उसका टेम्परेचर ६५ डिगरी से कम है। अगर ६५ या कम डिगरी पर उतर जाय तब डाक्टर साहब के कहने के अनुसार जीभ के नीचे या बगल मे थर्मामीटर का पतला भाग लगाओ। अगर बगल में थर्मामीटर लगाया है तो यह देख लो कि पसीना तो नहीं है। पसीना हो तो कपडे से साफ कर लो। बगल में थर्मामीटर सिर्फ २ मिनट तक रक्खो, फिर निकाल कर देख लो। जीभ के नीचे लगाने से पहले थर्मामीटर को साफ ठंडे पानी से धो डालो; फिर कपडे से पोछ कर जीभ के नीचे दो मिनट रखने के बाद निकाल कर देख लो। देखने के बाद फिर साफ ठडे पानी से धोकर और पोंछ कर रख दो।

नोट—बच्चों का टेम्परेचर बगल में ही थर्मामीटर लगा कर देखना अच्छा होता है, नहीं तो शायद वे थर्मामीटर दाँत से तोड दें।

थर्मामीटर में हर डिगरी के बाद एक मोटी लकीर होती है और दो मोटी लकीरो के बीच में चार महीन लकीरें होती हैं। ये लकीरें दो डिगरी की लकीरों के बीच के दस हिस्से बतलाती हैं जिनको डैसिमल या प्वाइन्ट कहते हैं। प्रति लकीर दो डैसिमल के बाद होती है।

मामूली तौर से हम लोगों के बदन में ६८.४ (अट्ठानबे प्वाइन्ट चार) डिगरी बगल मे गर्मी रहती है। थर्मामीटर लगाने के बाद अगर मालूम हो कि बदन में गर्मी इससे अधिक है तो समझना चाहिये कि बुखार चढ़ा हुआ है। ९८.४ को नार्मल टेम्परेचर कहते हैं।

डाक्टर साहब को इलाज के लिये यह जानना होता है कि टेम्परेचर किस समय बढ़ता है और किस समय घटता है। यह जानने के लिये रोज टेम्परेचर को एक चार्ट या नक्शे में लिखा जाता है जिसमें एक तरफ डिगरी और प्वाइन्ट लिखे रहते हैं और दूसरी ओर तारीख और

समय। ये आपस में काटती हुई आडी और खडी रेखायें होती हैं। जिस समय जो टेम्परेचर होता है वह उस चार्ट में एक × या ( ) निशान द्वारा बतला दिया जाता है, फिर इन निशानों को एक तरफ से आपस में जोड देते हैं तो बुखार का उतार और चढ़ाव झट मालूम हो जाता है। जैसे मान लीजिये कि आडी रेखाएँ डिगरी बतलाती हैं और खड़ी रेखाएँ समय। हमने प्रात ६ बजे महीने की दस तारीख को देखा कि रोगी का टेम्परेचर ९९.५ है। हम नक्शे में ढूंढेंगे कि ९९.५ की आडी लकीर कौन-सी है, फिर हम यह देखेंगे कि इस लकीर को १० तारीख को ६ बजे वाली खड़ी लकीर ने किस जगह काटा है। बस उसी जगह × या ( ) निशान बना दिया। फिर दोपहर को ११ बजे देखा तो टेम्परेचर १०१ डिगरी था। इसको नक्शे में बनाने के लिये फिर हमने देखा कि १०१ की आड़ी लकीर को ११ तारीख के १० बजे दोपहर वाली खडी लकीर ने किस जगह काटा है। वहाँ फिर × या (·) निशान बना दिया। ६ बजे शाम को फिर देखा तो टेम्परेचर ९९.५ पाया। इसको भी पहले की तरह नक्शे में बनाने के बाद तीनों × या (·) निशानों को जोड़ा तो लगभग ऐसी लकीर बन गई। इससे हम को झट पता लग सकता है

कि रोगी को बुखार दस तारीख के दोपहर को बढ़ा था। (चार्ट का नमूना देखो जो इस किताब में छिपा हुआ है।)

नोट—बुखार के रोगी के कमरे में ऐसा नक्शा रहना जरूरी है।

नब्ज देखना—अक्सर डाक्टर साहब नब्ज की चाल के विषय में पूछते हैं, इसलिये तीमारदारी के चार्ट में इसको भी सम्मिलित करना आवश्यक है।

देखने का ढंग—रोगी के हाथ की कलाई पर अंगूठे की तरफ अपने हाथ के बीच की तीन उंगलियों को इस प्रकार रक्खो कि तुम्हारे अंगूठे के पास वाली उँगली रोगी के अंगूठे की तरफ हो तो नाडी के चलने का अनुभव होगा। फिर घड़ी लेकर देखो कि एक मिनट में कितनी बार नब्ज चलती है। जो संख्या हो उसको टेम्परेचर की तरह लिख लो। इन निशानों को तारीख के क्रम से आपस में बिन्दुदार लकीर से मिला दो। बस, नब्ज का ग्राफ तैयार हो जायगा।

नोट—बहुधा टेम्परेचर चार्ट में ही नब्ज का भी उल्लेख करना होता है। केवल स्याही का रंग बदल जाता है। जैसा चार्ट न० २ में दिया है।

हृदय की धड़कन—इसी प्रकार हृदय की धड़कन की गणना चार्ट में डाक्टर साहब के कहने के अनुसार भर दो। स्वस्थ मनुष्य के हृदय की धड़कनें लगभग ७१ बार होती हैं।

साँस की चाल देखना—रोगी के पेट, छाती तथा नथनों को ध्यान देकर देखने से साँस की चाल भली भाँति मालूम हो सकती है। चार्ट में १० से ७० तक की गणना साँस की दी हुई है। घड़ी लेकर देखो। १ मिनट में रोगी कितनी बार साँस लेता है। समय के अनुसार जितनी साँस की चाल हो उसको चार्ट में बिन्दु (˙) या गुणा के चिह्न × द्वारा निशान लगाओ। यदि इन निशानों को जोड़ोगे तो साँस का ग्राफ बन जायगा।

साँस के सम्बन्ध में यह देखना चाहिये कि यह एक ही चाल से चलती है या झटके के साथ। साधारण रूप से चलती है या खर्राटेदार। ठुड्डी तक ही रह जाती है या नीचे पेट तक जाती है। स्वस्थ मनुष्य की साँस साधारण रूप से एक मिनट में १५ से १८ बार चलती है।

दस्त—रोगी को जितने बजे दस्त हों चार्ट में उतने ही समय नीचे गुणा का चिह्न बना देना चाहिये।

पेशाब—दस्त की तरह पेशाब के विषय में भी लिखना चाहिये।

आठवाँ पाठ

रोगी की सँभलती हुई हालत

(Convalescent Stage)

यह वह अवस्था है जब रोगी का रोग लगभग छूट जाता है, परन्तु पूर्ण स्वास्थ्य नहीं प्राप्त हो सका है।

रोगी की यह हालत बड़ी खतरनाक होती है। रोगी बहुत दिन बीमार होने के बाद समझने लगता है कि अब मैं अच्छा हो गया और अक्सर उसकी इच्छा बदपरहेजी करने को करती है। अपनी शक्ति से बाहर के काम करने लग जाता है। प्रात से सायं तक लोग हाल पूछते-पूछते रोगी को तंग कर मारते हैं। इस अवस्था में लापरवाही होने से फिर बीमारी का दौरा आरम्भ हो जाता है और रोगी की जान को लेने के देने पड़ जाते हैं। तीमारदार या नर्स को इस अवस्था में बहुत होशियार रहना चाहिए नहीं तो उसकी की हुई सब मेहनत मिट्टी में मिल जाती है। यह ध्यान रखना चाहिये कि रोगी किसी तरह थकने न पावे। रोगी को भूख बहुत लगती है। यह बड़ा अच्छा चिह्न है। मगर खाना अधिक न देना चाहिये, क्योंकि अभी उसकी पाचन-शक्ति बहुत कम है। वह धीरे-धीरे बढ़ेगी। मियादी बुखार (Typhoid Fever) के बाद

मांस और कोई दूसरी देर में पचने वाली चीज खाने को मत दो। सिफ डाक्टर का वताया हुआ हल्का खाना देना चाहिये।

कपड़े पहनाना—मौसम के अनुसार रोगी को कपड़े पहनाना चाहिये। खास कर ठंडक से वचाना चाहिये क्योंकि कभी-कभी ठंडक लग जाने से दूसरी भयानक वीमारी उठ खड़ी हो जाती है और रोगी की जान के लाले पड़ जाते हैं। खास कर ऐसी वीमारियों में जिनमे छाती पर असर पड़ता है, रोगी को ठंडक से वचाना चाहिये, जैसे .—

गठिया का बुखार (Rheumatic Fever), खसरा (Measles), गले की सूजन (Diphtheria) और चेचक (Small-pox) में इसी तरह का डर रहता है।

गठिया का बुखार (Rheumatic Fever) मे इतना पसीना आता है कि तमाम कपड़े भीग जाते हैं और थोड़े दिनों के वाद उनसे वदवू निकलने लगती है। इसलिये रोगी को कम्वल या फलालैन के कपड़ों से ढके रखना चाहिये। फिर इनको धोकर सुखा देना चाहिये। पसीने से भीगे हुए कपड़े रोज वदलना चाहिये।

वदहजमी (Dyspepsia), हैजा (Cholera), पुराना कब्ज (Chronic Constipation), पेचिश (Dysentery) आदि पेट की वीमारियों में खाने का वहुत ध्यान रखना चाहिये।

जो खाना डाक्टर साहव ने वताया है उसके सिवाय दूसरा खाना रोगी के पास तक मत ले जाओ। कभी-कभी भूख वहुत लगती

है और रोगी की तबियत तरह-तरह का खाना खाने के लिए चलती है। यह एक अच्छा चिह्न है, लेकिन खाना अधिक न देना चाहिये क्योंकि रोगी की पाचन-शक्ति बहुत कम है। अगर भूल होने से रोगी को बीमारी का दौरा फिर से हो गया तो उस बेचारे की जान खतरे में पड़ जायगी।

सन्निपात या मियादी बुखार (Typhoid Fever) के बाद माम या कोई दूसरी चीज जो भारी हो खाने के लिये नहीं देनी चाहिये। इस बुखार में छोटी अँतड़ियों मे घाव हो जाते हैं और भारी खाना खाने से अँतड़ियों के बाहर निकल जाने का डर रहता है। ऐसा होने से अच्छा होता हुआ रोगी भी तुरन्त मर सकता है। इस बीमारी के रोगी को पूरा आराम लेने दो, क्योंकि इधर-उधर अधिक करवट बदलना भी उसके लिये खतरनाक है।

कभी-कभी रोगी अपने को अच्छा समझ कर शक्ति के बाहर काम भी करने लगता है जिससे अधिक हानि पहुँचने की सम्भावना रहती है। बीमारदार को इस बात को [illegible] रखनी चाहिये।

नवाँ पाठ

दवा खिलाने में ध्यान रखने योग्य बातें

१—जिस प्रकार डाक्टर साहब ने कहा हो ठीक उसी प्रकार रोगी को दवा देनी चाहिये। समय का विशेष ध्यान रखना चाहिये।

नोट—अच्छा हो यदि एक छोटे से कर्त्तव्य पट (Duty Chart पर जो कमरे में टँगा रहे, दवाई देने, खाना खिलाने व थर्मामीटर लगाने व समय लिखा रहे और सेवा करने वाला कभी-कभी उसको देखता रहे। क मैं एक घड़ी का रहना भी अच्छा है और अगर कमरे में न हो तो सेवा कर वाले के पास रहनी चाहिए।

अगर ठीक समय पर दवा देना भूल जाओ तो दूसरे दफा दुगुनी न देनी चाहिये क्योंकि ऐसा करने से फायदे के बदले नुकसान पहुँचने का डर रहता है। ऐसी हालत में डाक्टर साह से कह देना चाहिये कि ऐसी भूल हो गई है।

२—दवा पिलाने से पहले शीशी हिला लो और फिर दव निकालने के बाद शीशी का काग बन्द करना मत भूलो।

३—बूँद नापने वाले गिलास में दवा सँभाल कर डालनी चाहिये अगर भूल से गिनती से अधिक बूँद पड़ जायँ तो वह दवा न पिलाओ। फिर दूसरी मरतबा गिलास साफ करके बूँद गिराओ।

नोट—बूँद नापने वाले गिलास (Minim Measure) में नाप कर दवा देना अच्छा है।

४—दवा नाप के अनुसार देनी चाहिये। अक्सर इसी नाप को बताने के लिए या तो शीशी पर उठी हुई लकीर बनी होती है या एक कागज का टुकड़ा चिपका होता है जिसकी किनारी दवा की खुराक के हिसाब से कटी रहती है।

५—पीने वाली दवा से लगाने वाली दवा अलग रखनी चाहिये क्योंकि लगाने वाली दवा में अक्सर विष मिला रहता है।

९—जब तक डाक्टर साहब की कोई खास आज्ञा न हो रोगी को गहरी नींद से कभी नहीं उठाना चाहिए। दवा पिलाने का समय यदि हो जाय तो घबराओ मत क्यों कि गहरी नींद रोगी को दवा से अधिक फायदा करेगी।

१०—सफाई पर ध्यान देना चाहिये क्योंकि यह रोगी की दवा के बराबर लाभदायक है। यह सेवा करने वाले को भी लाभदायक है क्योंकि ऐसा करने से उस पर रोगी की बीमारी का असर नहीं होने पाता।

दसवाँ पाठ

दवाओं के नाम और नाप

तीमारदारी मे बहुत सावधानी की आवश्यकता है। तीमारदारों के हाथ में रोगी का जीवन है। उनका कर्त्तव्य है कि वह दवाओं मे प्रचलित जो नाप हैं उन सबको भली भाँति जान लें। नीचे दिये हुए नाप दवाओं के नापने में काम आते हैं :—

अ—भारतीय नाप

१—चावल, २—रत्ती, ३—माशा, ४—तोला, ५— छटाँक, ६—पाव, ७—सेर, ८—मन।

८ चावल = १ रत्ती
८ रत्ती = १ माशा
१२ माशा = १ तोला
५ तोला = १ छटाँक
४ छटाँक = १ पाव
४ पाव = १ सेर
४० सेर = १ मन

२— अँग्रेजी नाप

१—मिनिम (Minim), २—ड्राम (Drachm), ३—आउन्स (Ounce), ४—पाइंट (Point). ५—गैलन (Gallon), ६—(छोटी) चाय चम्मच भर (Tea Spoonful) ७—बड़ी चम्मच भर (Table Spoonful), ८—पाउंड (Pound) ९—शराब के गिलास भर (Wine Glass), १०—साधारण गिलास भर (Tumblerful), ११—चाय के प्याले भर Tea cupful), १२—ग्राम (Gramme), १३—स्क्रुपूल (Scruple) और १४—ग्रेन (Grain) ।

६० ग्रेन	=१ ड्राम	ठोस चीजों के नाप
८ ड्राम	=१ आउंस	
१६ आउंस	=१ पाउड	
१ ग्राम	=१५½ ग्रेन	
१ स्क्रुपूल	=२० ग्रेन	

६० मिनिम या बूँद	=१ ड्राम	तरल चीजों के नाप
८ ड्राम	=१ आउंस	
२० आउंस	=१ पाइंट	
२ पाइंट	=१ क्वार्ट	
८ पाइंट या ४ क्वार्ट	=१ गैलन	

१ बड़ी चम्मच	=२ ड्राम	तरल चीजों के नाप
१ शराब का गिलास	=२ आउंस	
१ चाय का प्याला	=५ आउंस	
१ साधारण गिलास	=१ पाइंट	
१ चाय की चम्मच	=१ ड्राम (लगभग)	
१ पाउंड	=७½ छटाँक	

(मीटर प्रणाली के अनुसार नाम परिशिष्ठ २ में दिये गये हैं।)

भारतीय दवाओं के रूप और नाम

१—गोली, २—चूर्ण या सफूफ, ३—काढ़ा, जोशांदा या क्वाथ, ४—लेप, ५—तेल, ६—मंजन, ७—अंजन व सुरमा, ८—मरहम, ९—पुल्टिस, १०—मालिश या उबटन, ११—टिकिया, १२—जुलाब, १३—अर्क या आसव, १४—शर्बत, १५—पाक या माजून, १६—अवलेह या खमीरा, १७—चटनी, १८—अरिष्ट, १९—बत्ती, २०—भस्म या कुश्ता।

१—गोली—खाने और लगाने दोनों काम में आती है। जब खाने के लिए बतलाई जाती है तो कभी कभी चबा कर खाई जाती है या कभी निगल ली जाती है। अक्सर कड़वी गोलियाँ निगलने के लिए बताई जाती हैं। गोली खाने के बाद अक्सर वैद्य या हकीम पानी या दूध पीना बताते हैं। गोलियाँ अक्सर घिसकर लगाने के लिए भी दी जाती हैं। तब वे पानी, दूध, तेल या किसी दूसरे तरल पदार्थ में घिस कर लगाई जाती हैं।

२—चूर्ण या सफूफ—यह आम तौर से पिसी हुई चीज रहती है। इसका इस्तेमाल भी गोली की तरह खाने और लगाने दोनों मे होता है। इसका सेवन भी गोलियों के सेवन की तरह होता है।

३—टिकिया—छोटी या बड़ी, चपटी और गोलाकार होती है। खाने और लगाने दोनों काम में आती है। इसका सेवन भी गोली तथा चूर्ण की तरह होता है।

४—काढ़ा, क्वाथ या जोशांदा—यह अक्सर एक पुड़िया में बाँधकर दिया जाता है और इसमें जड़, फूल, पत्ती, जड़ी-बूटी तथा

लकड़ी और नाखून या कुचले हुए बीज होते हैं। इसको औटा कर या भिगोकर या भिगोने के बाद फिर औटा कर पिया जाता है। छानकर पीने से पहले इसमें शहद, मिश्री या कोई दवाई की पुड़िया भी मिलाई जाती है। इसके गर्म करने या भिगोने के लिए समय नियत रहता है। कुछ काढ़े रात भर भिगोये जाते हैं, कुछ औटने से घंटा या आधा घंटा पहले।

५—लेप—यह साधारण पानी में पीस कर या मिलाकर खूब गाढ़ा ही शरीर के किसी नियत अंग पर ठंडा ही या कुछ गर्म करके लगाया जाता है। यह सदा ध्यान रखना चाहिये कि वैद्य या हकीम ने जितनी दूरी तक लेप लगाने को कहा हो उससे बाहर की ओर मत लगाओ।

६—तेल—यह शरीर के किसी भाग पर मालिश करने (मलने) के लिए बतलाया जाता है। कभी-कभी इसको गर्म करके मालिश करने को कहा जाता है और कभी ठंडा ही। कमज़ोर रोगियों को ठंडक लगने से बचाये रखना चाहिये। जिस तरह वैद्य या हकीम ने बतलाया हो उसी तरह मलना चाहिए।

७—मंजन—यह दांतों के रोगों के लिए प्रयोग में आता है। यह या तो दांतों पर मलने के लिए बताया जाता है या केवल लगा देने के लिये बनाया जाता है। कुछ मंजन ऐसे होते हैं जिनको प्रतिदिन हम काम में लाते हैं और कुछ ऐसे होते हैं जो केवल किसी खास बीमारी को दूर करने के लिये प्रयोग किये जाते हैं।

८—अंजन या सुरमा—आंख के रोगों के लिए बतलाया जाता है। यह किसी सलाई से लगाया जाता है। अक्सर जस्ते की सलाई काम में लाई जाती है। कुछ बीमारियों में काजल लगाने को कहा जाता है। यह भी एक प्रकार का अंजन ही है और अक्सर उँगली से भी

लगाया जाता है। अंजन लगाने के बाद साधारणतः आँख को थोड़ी देर तक मलने नहीं देना चाहिये।

९—मरहम—यह फोडा-फुंसी को पकाने, बैठाल देने या सुखा देने के काम मे लाया जाता है। अक्सर इसको किसी फाये (एक कपडे के छोटे से टुकडे) पर लेपकर चिपकाया जाता है। कभी-कभी कुछ मरहम गरम करके भी लगाये जाते हैं।

१०—पुल्टिस—इसके विषय में पूरा हाल दूसरे पाठ मे दिया गया है।

११—मालिश या उबटन—यह शरीर पर या केवल शरीर के किसी एक ही भाग मे जहाँ रोग हो सूखा या गीला (तेल या पानी या दोनों में मिलाकर), गर्म करके या ठंडा ही प्रयोग में लाया जाता है। जिस प्रकार वैद्य या हकीम ने बताया हो उसी प्रकार मलना चाहिये।

१२—जुलाब—यह दस्त लाने के लिये रोगी को दिया जाता है। यह गोली, पुड़िया, लेप, काढ़ा या तेल के रूप मे दिया जाता है। इसका प्रयोग जैसा वैद्य या हकीम ने बताया हो ठीक उसी प्रकार करना चाहिये। जहाँ तक हो सके पेट और पैर को ठंडक से बचाना चाहिये।

१३—अर्क या आसव—कुछ दवाओं को पानी में या किसी अन्य तरल पदार्थ मे कुछ समय तक भिगो कर भपके द्वारा भाप उठा कर अर्क निकालते हैं। इसकी नियत मात्रा समय-समय पर पीने के लिए दी जाती है।

१४—शर्बत—यह किसी एक या अधिक औषधियों का क्वाथ व अर्क निकाल कर शक्कर डालकर चाशनी बनाकर तैयार किया

जाता है। चाशनी अक्सर दो तार की होती है। कभी-कभी यह ठंडी रीति से फलों का रस निकाल कर शक्कर और पानी मिलाकर बनाया जाता है। चाशनी द्वारा गर्म रीति से बनाया हुआ शर्बत पानी मिला-कर पिया जाता है।

१५—पाक या माजून—यह कुछ दवाइयों को कूट-छान कर या भिगो कर और रस निकाल कर शक्कर या मिश्री की तीन तार की चाशनी में डालकर या औटा कर बर्फी की तरह जमाकर छोटे टुकड़ों में काट लेते हैं।

१६—अवलेह या खमीरा—पाक या माजून की तरह चाशनी में दवायें डालने के बाद अगर चाशनी को नर्म ही रक्खा जाय तो अवलेह या खमीरा कहा जाता है। यह या तो चाटने के काम आता है या किसी अन्य वस्तु के क्वाथ, अर्क आदि में मिलाकर पिया जाता है।

१७—चटनी—चूर्ण या सफूफ को शहद या शर्बत मिला कर चाटने के लिये दिया जाता है। इसको चटनी कहते हैं। यह या तो नियत समय में चटाई जाती है या जब कभी रोग का प्रकोप हो तभी चटाये जाने को कहा जाता है।

१८—अरिष्ट—यह एक प्रकार की औषधियों के सिरके की तरह होता है। यह या तो भोजन के पहले पिलाया जाता है या भोजन के बाद जैसे वैद्य जी बतावें।

१९—बत्ती—यह कई औषधियों को मिलाकर बनाई जाती है या केवल साबुन की ही बनी होती है। रोगी को दस्त न आने पर रोगी की गुदा (पाखाना की जगह) में जरा-सा ग्लिसरिन, तेल या पानी लगा कर डाली जाती है। इससे थोड़ी देर बाद शौच हो जाता है।

२०—भस्म या कुश्ता—दवाओं को आग पर चढ़ा कर किसी विशेष रीति से भस्म की जाती है। यह शहद या अन्य दवाओं के साथ घोट कर या मिला कर रोगी को सेवन करने के लिये दिया जाता है।

अँग्रेजी दवाओं के रूप और नाम

१—घोल या मिक्सचर (Mixture), २—गोली (Pill), ३—पुड़िया (Powder), ४—टिकिया (Tablet), ५—केशेट (Cachet), ६—तेल (Oil), ७—सपोजिटरीज (Suppositories) ८—मरहम (Ointment), ९—उड़ने वाले तेल (Liniment) १०—लोशन (Lotion), ११—मुँह मे गलगलाने की दवा (Gargle), १२—आँख धोने की दवा (Eye Wash), १३—प्लास्टर (Plaster), १४—दस्त की दवा (Purgative), १५—सूँघने की दवा (Smelling salt or Gas)

१—घोल या मिक्सचर (Mixture)—कई दवा मिला कर बनाया जाता है। इसको ठंडी जगह मे रखना चाहिये। इसका काग लगा रहना चाहिये। इसको बालकों से दूर रखना चाहिये। इसकी खुराक की तादाद बतलाने के लिये अगर नापने का गिलास नहीं है तो कम्पाउन्डर से शीशी पर कागज कटवाकर चिपकवा देना चाहिए।

२—गोली (Pill)—जीभ के पिछले भाग मे रखने और पानी से निगलने के लिये।

३—पुड़िया (Powder)—गोली की तरह मुँह मे रख कर पानी से गले के नीचे उतरवाना।

४—टिकिया (Tablet)—गोली की तरह प्रयोग में लाई जाती है।

५—कैशेट (Cachet)—दोनों तरफ पानी से भिगोकर निगलवाना चाहिये।

६—तेल (Oil)—मलने या पीने के काम आता है। रेंडी का तेल पिलाने का ढंग—पहले छोटे से कॉच के गिलास मे नींबू निचोड़ कर थोड़ा हिलाओ ताकि नींबू का रस गिलास के भीतरी ओर चारों तरफ लग जाय फिर इसमे तेल डाल दो। इसके बाद गिलास की किनारी को फिर नींबू के रस से गीला करो। बस, रोगी को पीने को दे दो, वह पी जायगा।

७—सपोजिटरी (Suppository) के प्रयोग का ढग—यह काकावाटर के बने हुए छोटे-छोटे शंकु (Cone) अथवा पिरामिड (Pyramid) के आकार के बने होते हैं। यह नोक की ओर से धीरे से गुदा (Aperture of the Anus) मे डाल दिये जाते हैं। इससे दस्त बहुत जल्द होता है।

८—मरहम (Ointment)—भारतीय मरहम की तरह प्रयोग मे लाया जाता है।

९—उड़ने वाले तेल (Liniment)—कुछ केवल फुरहरी से लगा दिये जाते हैं और कुछ मले जाते है। जिस प्रकार डाक्टर ने प्रयोग बताया हो उसी प्रकार करना चाहिये। अक्सर ये विष होते हैं।

१०—लोशन (Lotion)—इसमे साफ कपड़ा या साफ रुई भिगो कर किसी चोट आदि के स्थान पर रक्खा जाता है या इससे कोई अंग धोया जाता है।

११—मुँह में गलगलाने की दवा (Gargle)—यह दवा

हलक में डालकर गलगलाई जाती है। इसके प्रयोग से गले की बीमारियाँ, जैसे सूजन, घाव, कौवा बढ़ना आदि रोग अच्छे होते हैं।

१२—आँख धोने की दवा (Eye Wash)—इसे आँख धोने वाले गिलास (Eye Bath) में भर कर गिलास को आँख से लगाया जाता है, फिर रोगी इसमें आँख बराबर बन्द करता तथा खोलता है।

१३—प्लास्टर (Plaster)—यह अक्सर कपडे पर लगा कर गर्म या ठडी हालत मे (जैसा डाक्टर साहब ने बताया हो) छाती या किसी दूसरे अग पर लगाया जाता है।

१४—जुलाब (Purgative)—गोली, पाउडर, मिक्सचर या तेल के रूप मे होता है।

१५—सूँघने की दवा (Smelling Salt or Gas)—यह रोगी को होश में लाने के लिये या बेहोश करने के लिये सुँघाई जाती है। यह बोतल को हिलाकर काग हटाकर या रुई मे छिड़क कर सुँघाई जाती है।

ग्यारहवाँ पाठ

रोगी की देख-भाल

रोगी की देख-भाल ही तीमारदारी का सार है। यदि देख-भाल ठीक हुई तो आशा है कि अवश्य ही चिकित्सा द्वारा रोगी अच्छा हो जायेगा। इसके लिए तीमारदार को चाहिये कि नीचे दी हुई बातों को भली-भाँति देख कर वैद्य, हकीम या डाक्टर (जो रोगी का इलाज करता है) को बराबर ठीक-ठीक सूचना देता रहे :—

(१) शरीर की गर्मी (बुखार), (२) नब्ज की हालत, (३) साँस, (४) दर्द, (५) ऐंठन या जाड़ा, (६) भूख, (७) प्यास, (८) नींद, (९) जीभ का रंग, (१०) दस्त, (११) पेशाब, (१२) खाँसी, (१३) कै, (१४) खाल, (१५) बैठने और लेटने का ढग, (१६) दिमाग की हालत, (१७) दवा का असर, (१८) माहवारी (Menses), (१९) दिल की धड़कन और (२०) आँखों की हालत।

१—शरीर की गर्मी—यह टेम्परेचर के चार्ट द्वारा जो इस पुस्तक मे चिपका हुआ है जानी जा सकती है। इसका पूरा हाल सातवें पाठ मे दिया है।

२—नब्ज की हालत—साधारण स्वस्थ आदमी की नब्ज एक मिनट में ७२ बार से ८० बार तक चलती है और मामूली तौर पर कलाई पर देखी जाती है। इसका चढ़ाव-उतार जानने के लिए आवश्यक है कि इसका भी एक चार्ट बना लिया जाय। (देखो इस पुस्तक में चिपका हुआ चार्ट) इसी के द्वारा हृदय की गति का भी कुछ पता चल सकता है।

सेकेण्ड की सुई वाली घड़ी को हाथ में लेकर देखो, एक मिनट में नाड़ी कितनी बार चलती है। चाल एक-सी है या कभी तेज, कभी हल्की, झटकेदार या मंद-मंद।

३—साँस—यह देखना चहिये कि साँस के चलने की गति प्रति मिनट कितनी है? साधारणत. स्वस्थ आदमी की साँस १५ बार से १८ बार तक चलती है। अर्थात् १५ से १८ बार साँस अन्दर और इतनी ही बार बाहर जाती है। एक मिनट मे यदि इससे अधिक या इससे कम चाल से साँस आवे तो इसको असाधारण समझना चाहिये और जो कुछ गणना हो वह वैद्य, हकीम या डाक्टर साहब को बता देना चाहिये। देखना चाहिये कि साँस नाभि के नीचे तक

पहुँचती है या नहीं। साँस के साथ-साथ कुछ आवाज तो नहीं होत
जैसे घर-घराना, खर्राटा लेना इत्यादि। साँस नाक से ली जा रही
या मुँह से। साँस लेते समय नथुने फैलते है या नहीं (देखो इस पुर
में चिपका हुआ चार्ट)।

४—दर्द—यह पता लगाना चाहिये कि दर्द शरीर के किस
मे है और किस प्रकार है (ऐंठन, चुभन या काटने का सा)। कि
ओर करवट लेने या शरीर मोड़ने से बढ़ता है। बच्चों के विष
यह जानना कठिन होता है इसलिये उनके अंग पर हाथ फेर कर
देखना चाहिये कि किस स्थान पर हाथ जाने से बच्चा
अधिक रोता है। इसी से अनुमान कर सकते हैं और चिकित्सक को
बतला सकते हैं। बोलने वाला रोगी अपने दर्द के बारे मे जो कुछ
कहे वह डाक्टर साहब से अपने अनुमान के साथ-साथ जहाँ तक हो
सके उसी के शब्दों मे कहना चाहिये।

५—जूड़ी या शरीर की ऐंठन—इसके सम्बन्ध में देखना चाहिये
कि जाड़ा लगना, कँपकँपी उठना कब आरम्भ हुआ, शरीर के
किस अंग मे पहले उठी। अगर ऐंठन हुई तो शरीर के किस अंग
मे अधिक रही और उस अंग को रोगी किस प्रकार ऐंठता या मरोड़ता
था ? दिन भर मे कितनी बार ऐसा हुआ और कितनी देर तक रहा ?
अगर हो सके तो ऐसे समय थर्मामीटर लगा कर देखो कि उस समय
शरीर मे कितनी गर्मी है ?

६—भूख- देखना चाहिये कि भूख कम लगती है या अधि
खाना खाया जाता है या नहीं, अगर खाया गया तो कितना। ख
के बाद कै व पेट मे भारीपन या दर्द व दस्त की हालत तो नहीं
खाना देख कर जी तो नहीं मिचलाया।

७—प्यास—जानना चाहिये कि प्यास कैसी है। जल्दी-जल्दी ग